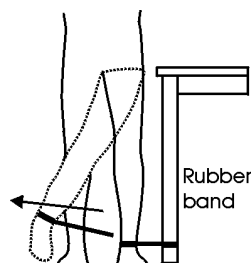


LES OUTILS DE L'ENTRAÎNEUR

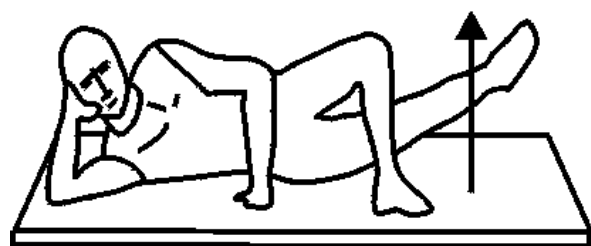
Le renforcement des adducteurs :

Voici trois exercices simples pour travailler les adducteurs. A utiliser en prévention des pubalgies

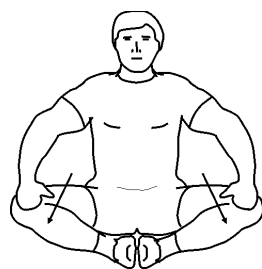


Attacher un élastique à un point fixe, ramener le membre inférieur en dedans, revenir lentement. Alternier les passages en avant et en arrière

Allongé sur le côté à faire travailler, élever le membre inférieur vers le haut



L'étirement des adducteurs :



Assis en tailleur avec le dos droit, descendre les cuisses vers le sol. Cet exercice peut aussi se faire en contracté/relâché (résister avec les mains à la fermeture des cuisses quelques secondes, puis appuyer pour gagner en amplitude)

Attention ces exercices sont à effectuer sous la surveillance d'un entraîneur compétent (affilié à l' AEIFA !!!)