

31. Musculature de l'aîne et de la cuisse « interne » (Adducteurs)

M. adductor longus & brevis, m. adductor magnus, m. gracilis, m. pectineus

Fonction : Porte vers l'intérieur (flexion et rotation interne) au niveau de l'articulation de la hanche
« *stretching du tailleur* »

A. Contraction musculaire

Assis par terre, les genoux pliés, les pieds l'un à côté de l'autre, l'angle de flexion des genoux doit permettre de pouvoir atteindre les chevilles avec les mains. Placer une balle ou l'avant-bras en travers. Presser au maximum 20-30 secondes.



B. Stretching

Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême. Plier le torse vers l'avant au dessus des jambes et conserver la position. On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse, pendant 20-30 secondes.

32. Musculature de l'aîne, et des muscles internes des cuisses (Adducteurs)

*M. adductor longus & brevis, m. adductor
magnus, m. gracilis, m. pectineus*

Fonction : Porter vers l'intérieur (flexion et rotation
vers l'extérieur) de l'articulation de la hanche



A. Contraction musculaire

Debout les jambes écartées,
éventuellement en appui contre
un espalier, une table...

Contracter l'intérieur des cui-
sses en appuyant au maximum
l'intérieur des pieds vers le bas
comme pour se relever, pendant
20-30 secondes.

B. Stretching

Laisser glisser les pieds de côté
sur le sol et rester dans la posi-
tion extrême pendant 20-30
secondes.

Remarque : En partant de la
position extrême on peut
recommencer la même série
d'exercices que l'on termine un
peu plus loin.

