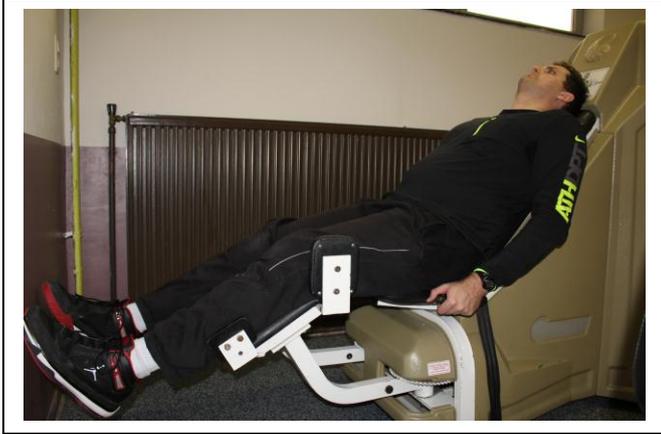


## Appareil n°5 :

**Mouvement effectué** : abduction des jambes (écarter)



### **Consignes :**

1. Réglez la charge (en livre (lb)) à soulever en plaçant la tige d'acier à la charge souhaitée (cf. calcul de charge en fonction des années scolaires et du type d'appareil). Pour rappel, 1lb = 0,453 592 37 kg.
2. Placez vos jambes dans les étriers, déposez votre dos et votre tête sur le siège. L'arrière des fesses doit toucher le bas du siège.
3. Placez vos mains sur les poignées se trouvant de part et d'autre du siège.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude et expirez (soufflez). L'amplitude d'écartement des jambes dépend de la souplesse personnelle des adducteurs des jambes. Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'au point de départ et il faut inspirer. Attention, il faut arrêter le mouvement un peu avant le point de départ pour éviter de créer un choc entre les plaques d'acier et pour éviter de faire du bruit.

### **Muscles ayant une action principale :**

**Le petit, moyen et grand fessier, le tenseur du fascia lata et le pyramidal.**