

Appareil n°7 :

Mouvement effectué : adduction des jambes (rapprocher)



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. Réglez l'écartement des jambes pour l'amplitude du mouvement de départ. Pour ce faire, tirez vers vous la poignée droite et remontez la poignée (augmentez l'amplitude) ou abaissez la poignée (diminuez l'amplitude). Cette amplitude dépend de la souplesse des adducteurs de chaque individu.
3. 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.
4. Placez vos mains sur les poignées se trouvant de part et d'autre du siège.
5. Effectuez le mouvement jusqu'à ce que les étriers se touchent et expirez (soufflez). 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 adducteur. Le droit interne et le pectiné.