

Module 2 cours 3 et 4

Les adducteurs

Les adducteurs sont les muscles qui permettent de ramener la jambes vers l'intérieur. Pour sentir leur action quand vous êtes assis devant une table, vous pouvez mettre votre jambe en résistance contre un pied de la table. Vous pouvez aussi serrer un ballon ou un coussin entre les jambes.

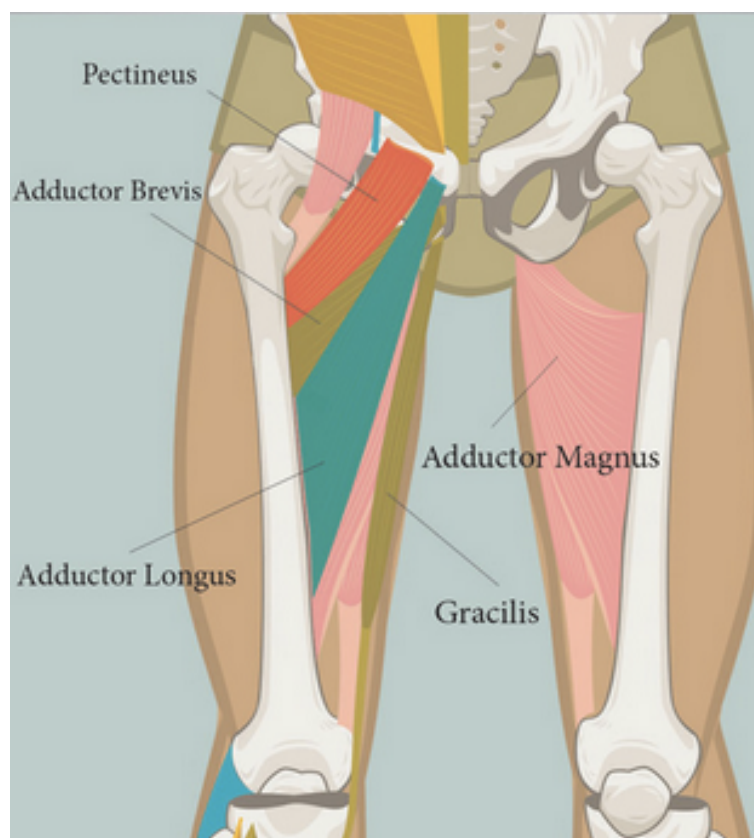
Pour les impliquer, se représenter une ligne qui démarre en dessous du genou et la raccourcir comme pour la ramener vers le pubis. Commencer toujours doucement. On peut jouer avec le périnée, en le contractant en même temps, ou ensuite, et de même avec le relâchement. On peut relâcher le périnée et garder la contraction des adducteurs ou vice-versa.

L'objectif est de rendre la sensation du mouvement du périnée toujours plus précise.

Restez dans le jeu et l'expérimentation.

Très souvent on croit renforcer les adducteurs, alors que ce sont les fessiers et les muscles de la cuisse qui sont actifs ce qui demande beaucoup d'énergie.

En appuyant les doigts à l'intérieur de la cuisse, on sent l'action musculaire et on peut constater que les jambes se rapprochent presque sans effort, pour autant que d'autres muscles n'interviennent pas en sens contraire.



A quoi être attentif

1. Est-ce que je peux garder la tension dans les adducteurs et relâcher seulement le périnée ?
2. Y a t'il d'autres muscles qui s'activent en même temps que les adducteurs et lesquels ?
3. Est-ce que j'arrive à relâcher les adducteurs en gardant le périnée engagé ?