

O.P.O. DU 3 NOVEMBRE 2014 BPJEPS

Une femme vient vous voir, elle a les « jambes en x » et les pieds vers l'intérieur.

- Traduisez cette phrase en langage coach. (Adduction, etc...)
- Quels sont les muscles « plus forts » que leurs antagonistes ?
- Quels sont donc les muscles à renforcer en priorité pour revenir dans la mesure du possible, à une position « universelle », et donc quels sont les muscles à étirer en priorité ?
- Pour compléter votre entraînement, quel sport lui conseilleriez-vous ?