

## Extension et flexion d'une jambe en position debout - droite

Corps entier: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux

Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la jambe d'entraînement (droite) légèrement décollée du sol, tenir un élastique avec le pied de la jambe d'entraînement (placer l'élastique autour du cou-de-pied/de la plante du pied), fixer l'autre extrémité de l'élastique sur le sol avec la jambe d'appui (gauche). De cette position, soulever la jambe d'entraînement (droite) (plier le genou jusqu'à la hauteur de la hanche - flexion unilatérale de la hanche) et redescendre à la position de départ.

### Attention:

Contracter consciemment le ventre, garder le haut du corps le plus stable possible.

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

