

Flexion des genoux

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, abducteurs

Debout à la largeur des épaules, bras pendants, en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, tendre un élastique entre les jambes (placer l'élastique autour des cuisses un peu au-dessus des genoux). Fléchir les genoux (tout en les poussant vers l'extérieur) jusqu'à ce que les articulations des genoux forment approximativement un angle droit (les fesses sont à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.

Attention:

Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière les pointes de pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance ; ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important dans les genoux).

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance ; ajouter du poids (sur les épaules, en avant ou bras pendants dans les mains) ; support instable.

