

Extension et flexion de la jambe en position ventrale - droite

Bas du corps: muscles des cuisses

Couché sur le ventre, tendre une bande élastique entre les jambes (placer la bande autour des chevilles). Pliez la jambe d'entraînement (droite) (flexion du genou) jusqu'à ce que le bas de la jambe/la plante du pied pointe verticalement vers le haut, la cuisse restant stable sur le sol. Ensuite, redescendez la jambe dans la position de départ. En option, ne pas abaisser complètement la jambe d'entraînement pour une plus grande intensité de l'effort.

Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du genou (le haut du corps et la cuisse restent stables au sol).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

