

## Extension et flexion des jambes en position couchée sur le dos

### Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

La personne au sol: allongée sur le dos avec les jambes tendues et levées (bras derrière la tête ou le long du corps), plier et tendre les jambes contre le poids du partenaire qui lui suit le mouvement.

La personne debout: s'appuie avec la poitrine sur les pieds (plante des pieds) de la personne au sol (léger appui, bonne tension du corps).

### **Attention:**

Les genoux restent toujours centrés au-dessus des pieds, ils ne rentrent pas vers l'intérieur (pas de X).

### **Facilitation:**

La personne debout reste plus redressée (mettre moins de poids sur les pieds de la personne qui fait l'exercice).

### **Complication:**

Se pencher plus fortement vers l'avant (mettre plus de poids sur la personne qui fait l'exercice); ajouter du poids sur les épaules de la personne debout.

