

## Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné

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

Couché sur le dos, les épaules décollées du sol, les bras tendus pointant verticalement vers le haut (position de préhension), les jambes pliées de manière à ce que les jambes inférieures soient parallèles au sol et pointées vers l'avant, les cuisses dirigées vers l'arrière en oblique (angle d'environ 45 degrés dans l'articulation du genou). Dans cette position (deadbug), les coudes sont proches des genoux. Une bande élastique est maintenue entre les jambes (placer la bande autour de l'extérieur du pied). Fléchir alternativement les hanches et tendre le genou correspondant de manière à ce que la jambe soit dirigée vers l'avant, en oblique, dans le prolongement du corps.

### Attention:

Ne pas abaisser complètement les omoplates.

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

### Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

