

Extension et flexion d'une jambe en décubitus dorsal alterné

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

Couché sur le dos, les bras reposent latéralement à plat sur le sol (ou placer les mains sous les fesses/ou croiser les mains derrière la tête), les jambes tendues sont légèrement décollées du sol, tendre un élastique entre les jambes (placer la bande autour de l'arête/des semelles des pieds). Depuis cette position, plier alternativement une jambe (jambe inférieure pratiquement parallèle au sol, cuisse à environ 90 degrés par rapport au corps - flexion unilatérale des hanches) et revenir à la position de départ en l'étirant.

Attention:

Contact permanent du dos avec le sol (pas de dos creux, contracter consciemment le ventre), ne pas poser les jambes.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicuer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

