

## Explication des exercices

### Extension et flexion d'une jambe en position couchée sur le dos en alternance

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos avec les jambes pliées en l'air, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue dans les deux mains à hauteur de poitrine (tenir la barre sous les avant-bras). Bien tendre l'élastique (l'enrouler). Tendre et plier les jambes de manière alternée (les tendre jusqu'à 45° ou complètement) et revenir à la position initiale.

**Attention:** contracter les abdos, le bas du dos ne doit pas se cambrer (garder le contact dos-sol).

**Faciliter:** prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

**Complicier:** prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

**Variante:** tendre les deux jambes en même temps. Avoir les pieds en légère rotation externe (position de V).

## Illustration

