

## Extension et flexion de la jambe en position quadrupédique - droite

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers

Debout à quatre pieds (visage/regard vers le bas), la jambe d'entraînement (droite) est légèrement décollée du sol. Entrer avec le pied (droit) dans la boucle d'une bande élastique (placer la bande autour de la plante du pied), placer l'autre extrémité de la bande autour de la cuisse de la jambe (gauche) posée au sol. Depuis cette position, tendre la jambe d'entraînement vers l'arrière (talon à hauteur des fesses) pour étirer/tendre la bande (leg press unilatérale). Ensuite, pliez la jambe pour revenir à la position de départ.

### Attention:

La tête, le tronc, les hanches et la jambe tendue forment à peu près une ligne, pas de dos creux (contracter le ventre).

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

### Complicquer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

