

## Extension et flexion de la jambe en position d'épaule - droite

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

Couché sur les épaules, les bras posés sur le sol le long du corps, une jambe (gauche) pliée avec le pied/talon posé sur le sol (placer le talon légèrement devant le genou, angle d'environ 90 degrés dans l'articulation du genou), l'autre jambe (droite) est également pliée mais décollée du sol, le bassin est également soulevé. Avec le talon de la jambe en position haute, on monte dans la boucle d'une bande élastique, l'autre extrémité de la bande est fixée en passant la bande autour de la jambe inférieure (juste en dessous du genou) de la jambe posée. Depuis cette position, étirer la jambe d'entraînement (droite) (leg press unilatéral - extension du genou) et ramener/fléchir dans la position de départ.

### Attention:

Le haut du corps, la cuisse et la jambe tendue forment pratiquement une ligne dans la position finale, le haut du corps repose uniquement sur les épaules, maintenir le bassin parallèle au sol (ne pas le laisser pendre sur le côté).

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

