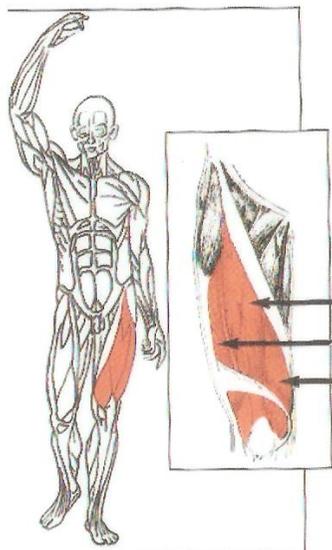


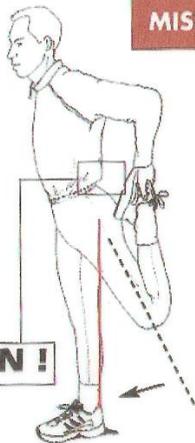
QUADRICEPS [1]

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE



DROIT ANTÉRIEUR
VASTE EXTERNE
VASTE INTERNE

MISE EN GARDE



◀ PAS D'HYPERLORDOSE LOMBAIRE

◀ LE GENOU FLÉCHIT DOIT RESTER À LA VERTICAL

1

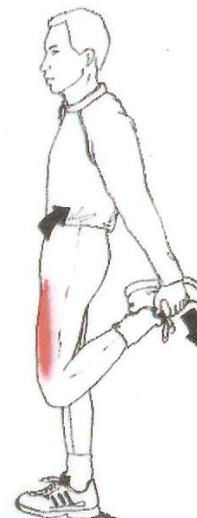
> ALLONGER



- ▶ Attraper le pied avec la main.
- ▶ Basculer le bassin vers l'arrière, pour cela serrer les fessiers et contracter les abdominaux, en évitant que le genou remonte en avant.
- ▶ Tout en maintenant le bassin basculé, ramener le pied contre la fesse.

2

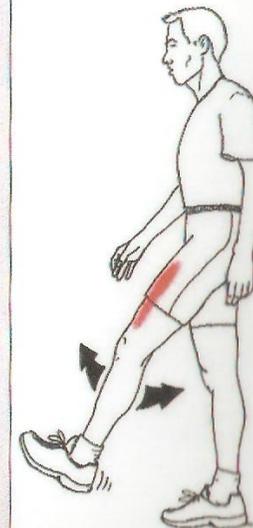
> CONTRACTER



- ▶ Bassin toujours basculé, pousser avec le pied sur la main qui résiste. (le genou cherche à s'étendre comme pour shooter).
- ▶ Tenir la position 6 à 8 s.

3

> FLEXION - EXTENSION



- ▶ Effectuer des flexions-extensions rapides du genou concerné pendant 8 à 10 s.