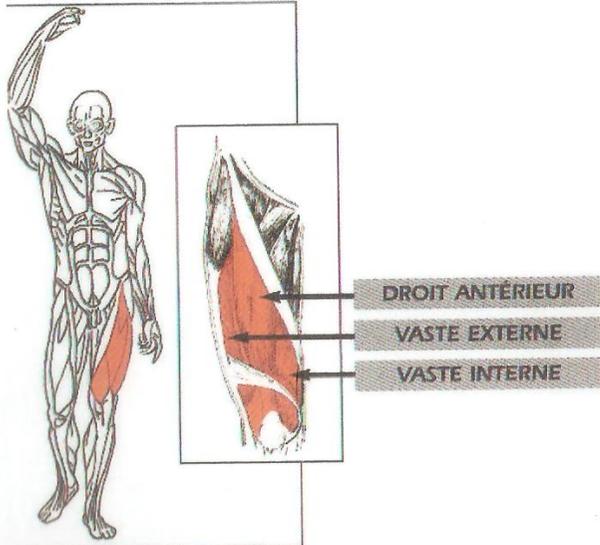
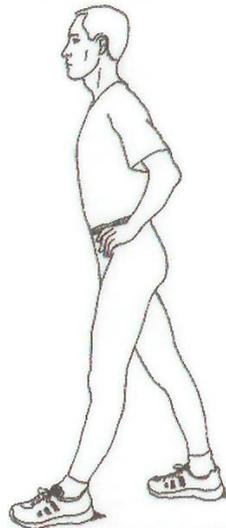


QUADRICEPS [2]

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

**MISE EN GARDE**

◀ **NE PAS
CREUSER
LE BAS
DU DOS.**

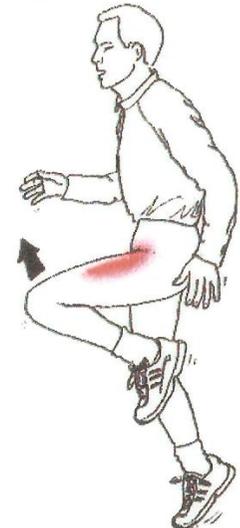
1**> DÉPART**

▶ Placer vous en fente avant, pour cela avancer une jambe.

2**> ALLONGER puis CONTRACTER**

▶ Descendre vers le sol en pliant les genoux.
▶ **Stabiliser la position** lorsque le genou arrière est à quelques centimètres du sol. Tenir la position 8 s.

N.B. L'ANGLE CUISSE-JAMBE DOIT ÊTRE DE 90° SUR L'AVANT ET L'ARRIÈRE.

3**> MONTER LES GENOUX**

▶ Effectuer des montées de genou rapides pendant 8 à 10 s.