

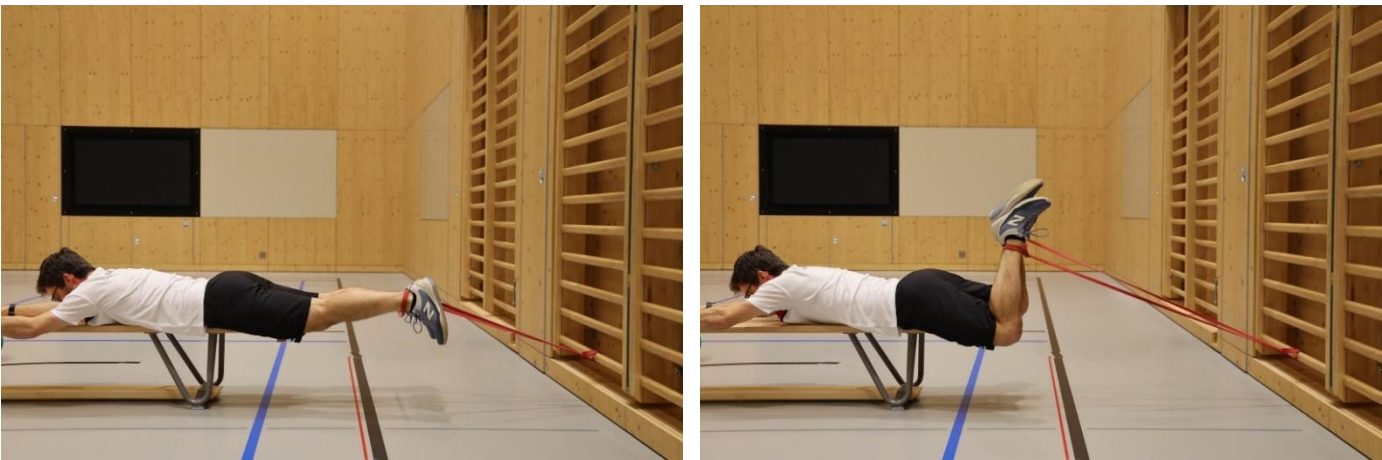
Extension et flexion des jambes en position ventrale

► hamstring curl

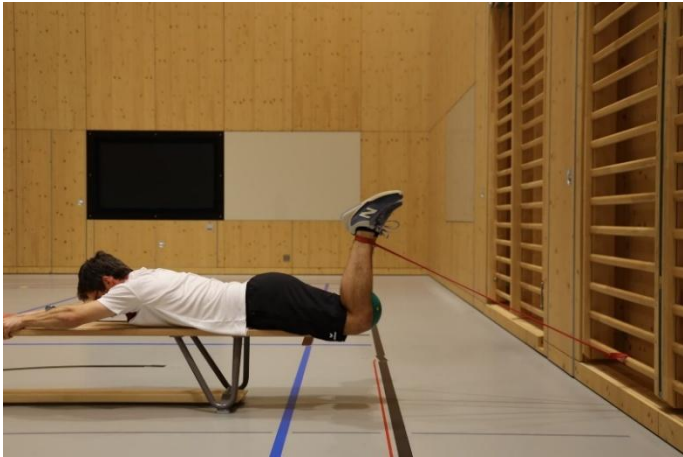
Bas du corps: muscles des cuisses (arrière)

Exécution: S'allonger sur le ventre sur un banc suédois, les hanches près de l'extrémité du banc. La bande élastique est fixée à l'espalier et placée autour des jambes. Garder d'abord les jambes presque tendues. Fléchir les genoux simultanément (ou en alternance) et amener les talons vers les fessiers de manière contrôlée. Ensuite, tendre à nouveau lentement les jambes.

Attention: Hanches et haut du corps restent stables sur le banc; ne pas compenser ni cambrer le dos en soulevant le bassin; exécuter le mouvement de manière contrôlée et sans élan; garder les genoux autant que possible dans l'alignement des hanches; ne pas tendre la bande élastique de manière brusque.



Test d'endurance progressif: indoor 8:30 -11:30 min / outdoor 10:30 – 16:00 min

Faciliter	Complicuer
• Bande élastique plus légère; • réduire l'amplitude du mouvement.	• Bande élastique plus forte; • exécution plus lente (surtout à l'extension), tenir brièvement la position finale; • tenir en plus un ballon entre les genoux (le serrer).
	
Test d'endurance progressif: indoor - 8:30 min / outdoor - 10:30 min	Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 bande élastique, 1 banc suédois, 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 1 ballon, 2 bandes élastiques (plus légère, plus forte)