

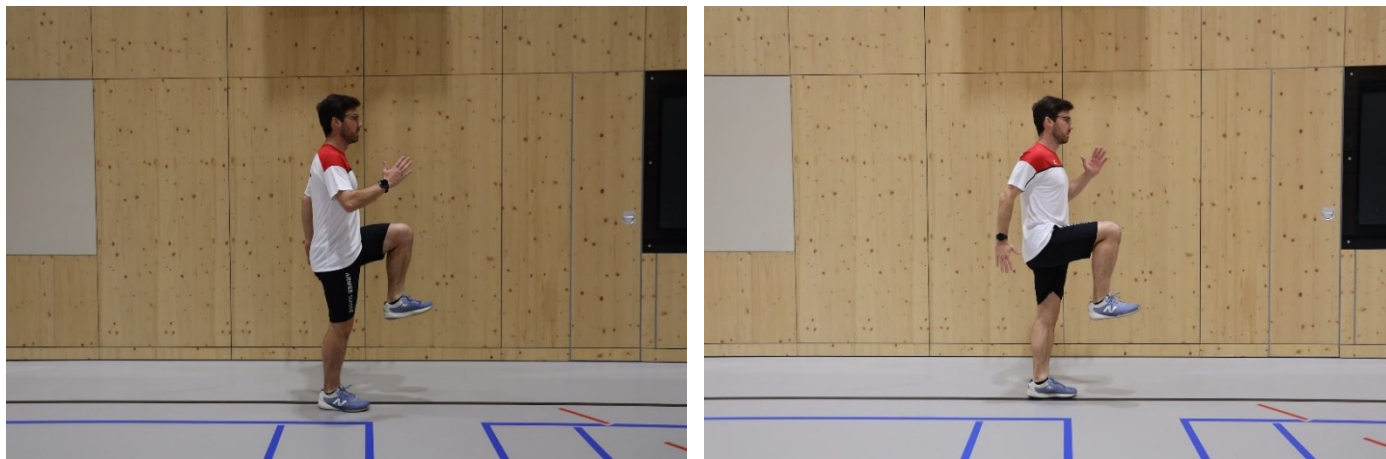
Extension et flexion d'une jambe en position debout en alternance

► knee raise on place (high knees)

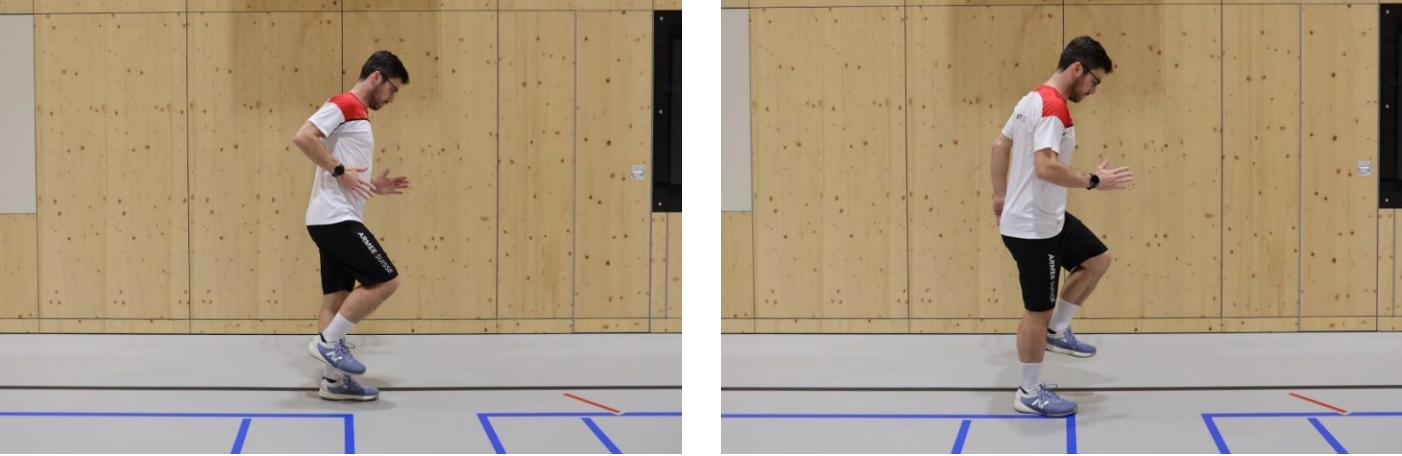
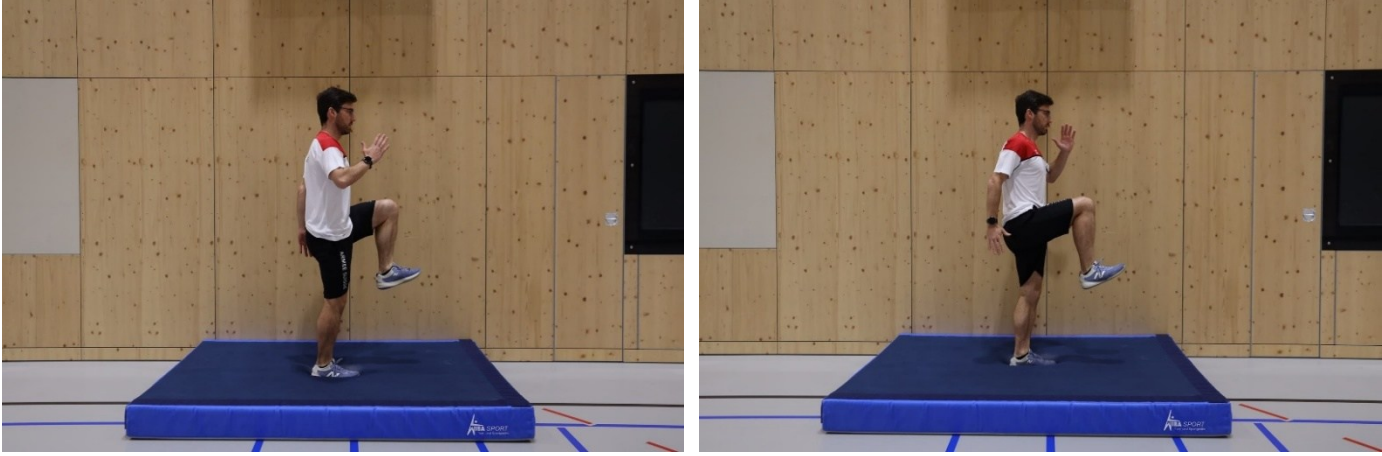
Bas du corps: muscles des cuisses, fléchisseurs de la hanche, muscles des mollets

Exécution: Se tenir debout, les pieds écartés d'environ la largeur des hanches. Le haut du corps droit, le regard vers l'avant, les bras le long du corps. Amener alternativement les genoux vers l'avant et vers le haut de manière rapide et dynamique, tout en rebondissant légèrement sur l'autre jambe. Les bras suivent le mouvement dans le sens opposé. Le haut du corps reste aussi droit que possible. Selon l'objectif d'entraînement, le mouvement peut également être effectué lentement et de manière contrôlée.

Attention: Ne pas trop pencher le haut du corps vers l'arrière; lever activement les genoux (ne pas se contenter de lever les pieds); ne pas atterrir sur les talons; garder la jambe d'appui légèrement fléchie; veiller à un mouvement actif des bras; travailler de manière rythmée et contrôlée; en cas d'intensité élevée, veiller à un atterrissage stable.



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

Faciliter	Complicuer
• Lever les genoux uniquement jusqu'à la hauteur des hanches ou en dessous; • effectuer le mouvement plus lentement (réduire l'intensité) ou lever les jambes en alternance sans sauter;  Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min	• Élever les genoux nettement au-dessus de la hauteur des hanches; • effectuer l'exercice sur un tapis souple; • augmenter la vitesse / intensifier le mouvement des bras (high knees).  Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel supplémentaire par participant: 1 tapis souple