

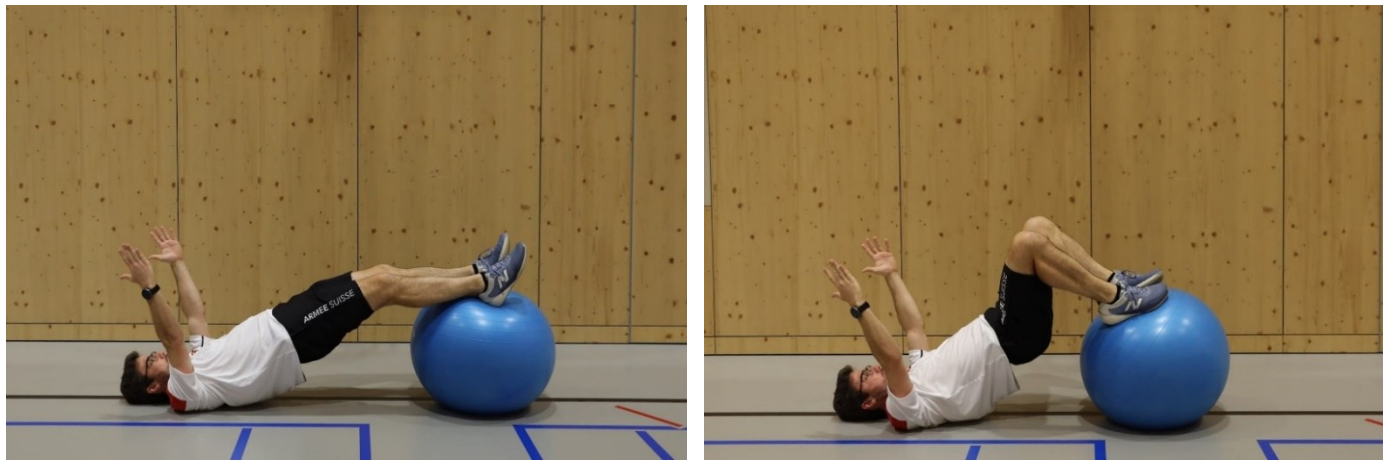
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules

► hamstring curl

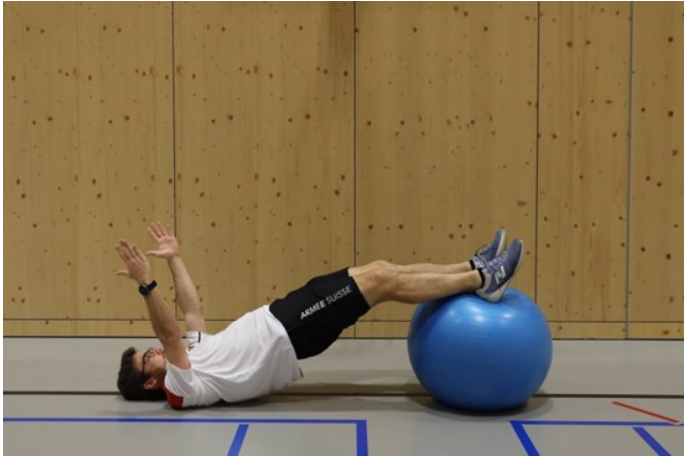
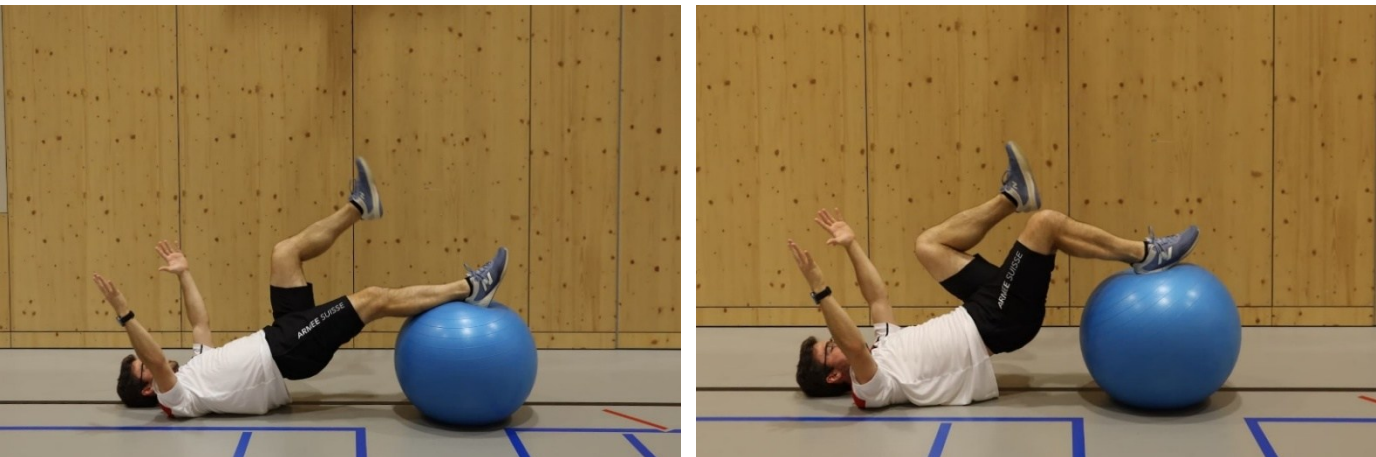
Bas du corps: muscles des cuisses (arrière), muscles fessiers

Exécution: En appui sur les épaules, les deux talons sur un ballon de gymnastique. Les bras tendus en oblique vers le haut (position en V), contracter les abdominaux et les fessiers, lever le bassin et le maintenir dans une position stable. Presser les talons dans le ballon et ramener les jambes vers les fessiers en fléchissant les genoux. Ensuite, tendre à nouveau les jambes de manière contrôlée, sans abaisser le bassin. Le tronc reste stable pendant tout le mouvement.

Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou basculer sur le côté; ne pas cambrer le dos; exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée; ne pas laisser les genoux partir vers l'extérieur ou l'intérieur.



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

Faciliter	Complicuer
• Seulement tenir la position (sans fléchir ni tendre les jambes) / laisser le bassin au sol et seulement fléchir et tendre les genoux; • placer les bras au sol sur les côtés; • amplitude plus petite (fléchir moins les jambes/presque pas ramener le ballon vers le corps). 	• Phase d'extension lente, tenir brièvement la position finale; • ramener le ballon vers les fessiers avec une seule jambe (changer de côté); • tenir un poids supplémentaire avec les mains sur les hanches. 
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 ballon de gymnastique
Matériel supplémentaire par participant: 1 disque d'haltère/haltère court