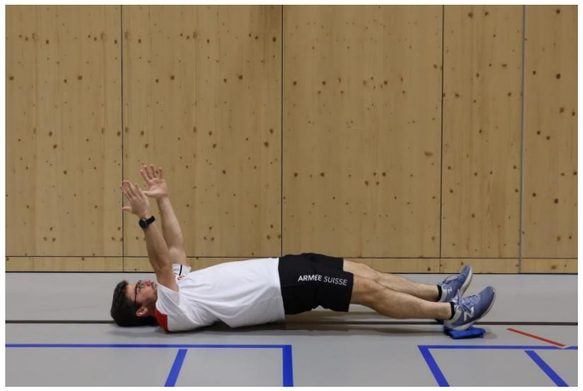
Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules
► hamstring curl

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

Exécution: En appui sur les épaules, les deux talons posés sur un linge. 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 linge et ramener les jambes vers les fessiers en fléchissant les genoux. Ensuite, tendre à nouveau les jambes et revenir en position de départ. Les hanches restent en haut pendant tout le mouvement.





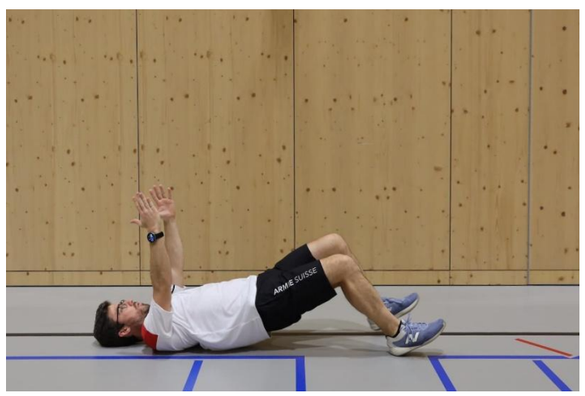
Attention: Ne pas laisser le bassin s'affaisser ou basculer sur le côté; ne pas cambrer le dos; exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée; ne pas laisser les genoux partir vers l'extérieur ou l'intérieur; pas d'élan depuis la hanche.

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

Faciliter

- Sans linge, faire de petits pas lents en arrière et en avant;
- reculer moins loin.





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

Compliquer

- Exécuter l'exercice sur une jambe (changer de côté);
- poids supplémentaire (placé sur les hanches).





Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel du poste par participant: 1 linge
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (disque d'haltère, haltère court)