

Explication des exercices

Extension et flexion des chevilles en position debout

Bas du corps: mollets

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est posée sur les épaules. Monter sur la pointe des pieds contre la résistance des élastiques puis redescendre dans la position initiale.

Attention: exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlé.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicuer: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: combiner l'exercice avec des Squat pour une sollicitation supplémentaire des muscles des cuisses et des fesses.

Illustration

