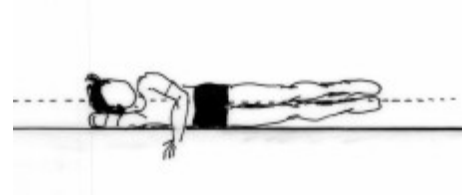


Renforcement – Cuisses: Soulever les jambes

La musculature des cuisses dans son ensemble est renforcée grâce à cet exercice qui demande aussi un bon gainage.

Couché sur le côté, jambes tendues: contracter et soulever légèrement les jambes, avant de les abaisser juste au-dessus du sol. Le corps reste bien aligné (pas de «banane»!) et ne dévie pas latéralement. En gainant le buste, la stabilisation du corps est garantie.



Variantes

plus facile

- Soulever seulement la jambe supérieure, lentement, et l'abaisser juste au-dessus de l'autre jambe qui est légèrement surélevée et stable.

plus difficile

- Soulever lentement la jambe inférieure et l'abaisser juste au-dessus du sol tandis que la jambe supérieure reste à hauteur de hanche.

Remarques

- La tête repose sur le bras inférieur plié ou tendu.
- La main libre peut être posée sur le sol en appui ou laissée le long du corps (plus difficile).

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO