

## Force: Muscles postérieurs des cuisses

Lors de l'exécution d'exercices de renforcement des muscles postérieurs des cuisses, il est primordial d'éviter le dos creux.



Sur le dos, jambes fléchies, bras écartés.

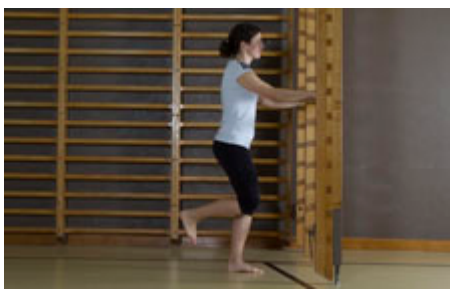
Soulever le bassin, fessiers contractés, jusqu'à ce que le buste et les cuisses forment une ligne; abaisser le bassin sans toucher le sol.

**Variante:** Placer une jambe en appui sur l'autre.

Indication: Eviter le dos creux!

### Variantes

#### plus facile



Debout en se tenant aux espaliers ou à une chaise; fléchir la jambe à angle droit vers l'arrière.



Contracter les muscles du tronc et les fessiers; en gardant le corps droit, propulser la jambe fléchie vers l'arrière.

Indication: Eviter le dos creux!

**Matériel: Espaliers ou chaise**

**plus difficile**



Couché sur le ventre, sur un caisson placé dans le sens de la longueur, jambes fléchies.

**Variante:** Avec un ballon lourd entre les malléoles.

Soulever les jambes jusqu'à l'horizontale.

Indication: Jambes légèrement écartées, les genoux ne se touchent pas!

**Matériel: Caisson, évent. ballon lourd**

Fiches descriptives «Muscles postérieurs des cuisses»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**