Renforcement – Quadriceps: Dos à dos

Deux partenaires unissent leurs efforts afin de renforcer les muscles des cuisses. L'exercice de base offre de nombreuses variantes.

Par deux: les partenaires s'appuient dos contre dos, ils s'asseyent et se redressent en même temps. Possibilité de crocher les bras, l'important est que leur dos restent toujours en contact.

Commencer par appuyer lentement le dos contre celui du partenaire et chercher l'équilibre. Le mouvement de flexion et d'extension est simultané.

Variantes

plus facile

- Dos contre dos, jambes fléchies à angle droit, maintenir la position.

plus difficile

- Idem, mais en appui sur une jambe, la jambe libre est tendue vers l'avant (changer de

jambe après quelques flexions).

Attention à l'axe des jambes: rotule au-dessus du 2orteil, éviter les jambes en X.

Remarques: e

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO