

Force: Muscles antérieurs des cuisses

Les muscles des cuisses sont fortement irrigués et s'ils sont bien entraînés, ils peuvent amortir efficacement les pas et les sauts. Les charges sur les genoux sont ainsi réduites.



Debout devant un caisson (deux éléments) ou un banc; contracter les muscles stabilisateurs du tronc.



Fléchir les jambes jusqu'à effleurer le banc avec les fesses, puis se redresser.

Variante: En appui sur un support instable.

Matériel: Caisson ou banc, évent. support instable

Fiche descriptive «Muscles antérieurs des cuisses» (avec variante difficile)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO