

Muscles postérieurs des cuisses – Exercice de base



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 sur l'autre.

Indication: Eviter le dos creux

Muscles postérieurs des cuisses – Plus facile



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

Indication: Eviter le dos creux!



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

Muscles postérieurs des cuisses – 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.

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



Soulever les jambes jusqu'à l'horizontale.