



- Prenez appui sur le dossier d'une chaise, vos bras sont allongés, mais sans bloquer les coudes.
- Gardez le haut du corps bien droit, épaules basses.
- Les pieds sont parallèles. La jambe d'appui est tendue, mais le genou reste souple.
- Reculez la jambe gauche de telle sorte que la pointe des orteils effleure encore le sol. Les genoux doivent être sur le même plan.
- Montez lentement la jambe vers l'arrière en pliant le genou, jusqu'à ce que vous sentiez la contraction des muscles postérieurs de la cuisse. Ramenez la jambe dans la position de départ sans bouger la cuisse.
- Tirez le pied vers l'arrière et reprenez le mouvement. Effectuez la première série, puis faites une courte pause avant de changer de côté.

Le meilleur pour les jambes

Variante : avec bandeau

Niveau 2

- Mettez-vous debout, pieds à l'écartement du bassin. Posez les mains sur les hanches.
- Passez un bandeau élastique noué au-dessus des chevilles, maintenez les extrémités du bandeau étiré sous le pied gauche.
- Relevez lentement la jambe droite vers l'arrière, jusqu'à ce que le mollet soit presque parallèle au sol.
- Montez et abaissez la jambe sur un rythme lent et le plus régulier possible. Après la première série, faites l'exercice avec la jambe gauche.

✓ Conseils pratiques

Exercice de base :

- Les cuisses doivent toujours rester sur le même plan pendant toute la durée de l'exercice.

Variante :

- Lorsque vous soulevez le pied, vérifiez dans un miroir que le talon dépasse le genou de la jambe d'appui qui doit être tendue.

+ Exercice complémentaire

Pour les fessiers :

Le flamand (fiche 28)

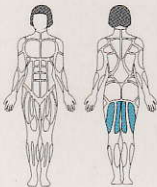
👤 Type morphologique

On oublie souvent de faire travailler les muscles postérieurs de la cuisse (ischio-jambiers). Les personnes à la morphologie athlétique, mais ayant peu de fesses, enchaîneront avec un travail des fessiers.

🕒 Durée de la séquence

Exercice de base : 12 fois par côté, 2 à 3 séries

Variante : pour commencer, 12 fois de chaque côté, 2 séries, puis augmentez progressivement, 12 à 20 fois, 3 séries



Résultats

Sur les muscles de la face postérieure de la cuisse (ischio-jambiers)

