

Fiche n°2 : quadriceps



Position de départ

- En appui sur le coude droit et la hanche droite
- Fléchir la jambe gauche et saisir la pointe du pied gauche avec la main gauche

Exécution

- Tirer sur le pied gauche pour rapprocher le talon de la fesse et reculer le genou
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Rentrer le ventre, contracter les fessiers pour fixer la colonne