

Renforcement ischio-jambiers

Exercices de renforcement musculaire pour les ischio-jambiers

1 : Flexion du genou avec élastique



| - Garder la tête droite et vers le sol - Garder le genou au sol

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	8	00:15

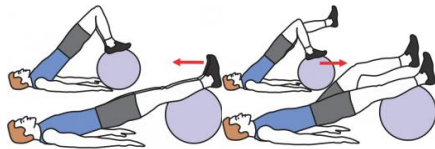
2 : Contraction quadriceps ischio-jambiers



| - Jambes croisées, genoux 90 degrés - tirer sur une jambe et retenir avec l'autre

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	8	01:00

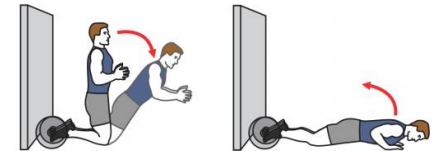
3 : Tirage concentrique 2 jambes excentrique 1 jambe



| - Couché sur le dos, les talons sur un ballon, garder le corps droit les jambes alignées avec le corps. Tirer les 2 talons vers vous, retournez dans votre position de départ sur un talon, toujours en gardant le corps droit. Garder le dos droit et les abdo

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	8	01:00

4 : Flexion de genou / Leg curl avec barre



| - Placer le dessous des pieds sous une barre ou tenu par un partenaire. Descendre le corps vers l'avant en gardant une tension sur l

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	8	01:00