

Muscles antérieurs des cuisses – Exercice de base



Debout, une jambe placée sur un caisson (deux éléments) ou un banc.



Extension de la jambe avec conduite de la jambe libre et du coude opposé vers le haut.

Muscles antérieurs des cuisses – Plus facile



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.

Muscles antérieurs des cuisses – Plus difficile



Debout, jambes légèrement écartées (largeur de hanches); effectuer un grand pas vers l'avant (fente avant).



De cette position, se repousser avec la jambe antérieure pour retrouver la position initiale.

Variantes: Fente avant plus grande; placer plus de poids sur la jambe avant; changer directement de jambe en effectuant un saut.