



Réalisez des extensions de hanches pour renforcer vos quadriceps

ÉTAPE 1

Placez un tapis au sol, et allongez-vous sur le dos. Collez vos lombaires au sol. Si besoin placez une serviette sous vos lombaires si vous ressentez une douleur. Placez vos bras le long du corps. Tendez vos jambes et tendez les pointes de pieds vers l'avant.

ÉTAPE 3

Redescendez la jambe au sol en expirant par la bouche. Réalisez l'ensemble de la série.

ÉTAPE 4

Exécutez l'exercice avec l'autre jambe.

ÉTAPE 2

Levez une jambe à la verticale en inspirant par le nez. L'autre jambe reste au sol sans bouger.

CONSEIL EXPERT

- Relevez la jambe rapidement et la redescendre doucement.



1



2



Durée | 3 séries de 20 répétitions, récupération de 30 secondes