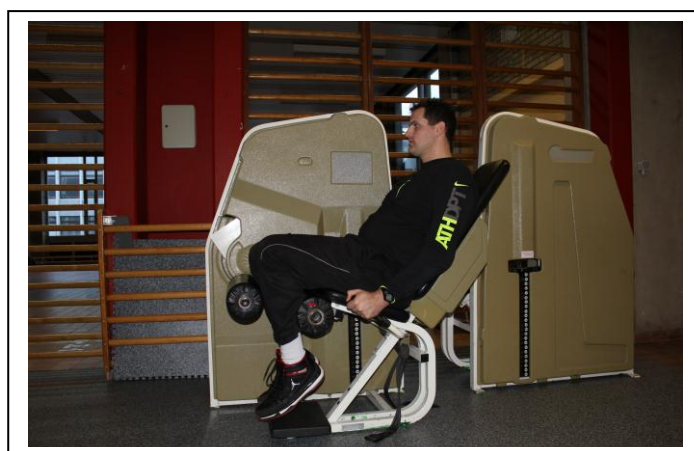


Appareil n°1 :

Mouvement effectué : flexion des jambes sur les cuisses



Consignes :

1. Réglez la charge (en livre (lb)) à soulever en plaçant la tige d'acier à la charge souhaitée (cf. calcul de charge en fonction des années scolaires et du type d'appareil). Pour rappel, 1lb = 0,453 592 37 kg.
2. Installez-vous sur le siège (les pieds sont parallèles et écartés largeur bassin) et réglez la profondeur du siège (en tirant la poignée vers le haut et l'arrière) pour que les 2 coussins inférieurs soient sur le bas du mollet (en évitant que cela ne touche le tendon d'Achille) et pour que l'arrière des fesses touche le dossier. Pour ce faire, à votre droite, tirez la poignée du coussin dorsal vers le haut pour l'avancer ou le reculer.
3. Placez vos mains sur les poignées se trouvant de part et d'autre du siège.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude en tirant les talons vers les fesses. Il faut expirer pendant l'effort (souffler). Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'au point de départ et il faut inspirer.

Muscles ayant une action principale :

Les ischio-jambiers (le demi-tendineux, le demi-membraneux et le biceps crural (court et long chef))