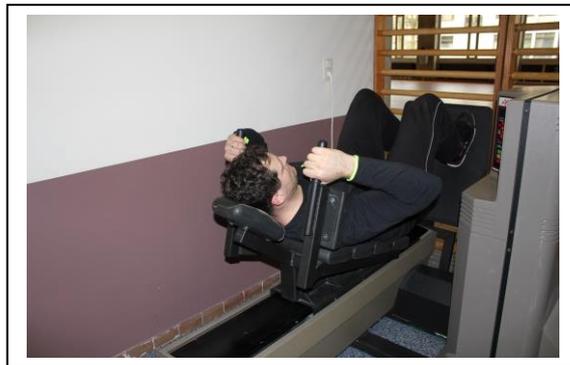


# Appareil n°11 :

**Mouvements effectués** : Extension des jambes sur les cuisses et extension des pieds sur les jambes



## **Consignes :**

1. Placez-vous couché sur le dos, les épaules sous les 2 coussins noirs et les pieds positionnés sur le haut de la plaque noire, écartés largeur bassin.
2. Programmez la machine et placez vos mains sur les poignées se trouvant de part et d'autre de la tête. Charge minimale à programmer  $\geq 31$  kg.
3. Etendez (poussez sur) vos jambes en soufflant et en terminant sur l'avant du pied (les talons se décollent de la plaque noire). Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'à arriver en demi-squat (angle des genoux à +/- 90°). Il faut inspirer dans cette phase de retour.

**N.B.** : Si vous ne respectez pas le contrôle du mouvement dans la phase de retour, la machine va s'auto-bloquer pour éviter que vous ne vous blessiez. Il faudra dès lors appuyer sur le bouton clear (sous le bouton 7) pour effacer le programme qui est bloqué et reprogrammer.

## **Muscles ayant une action principale :**

**Le quadriceps** (le vaste interne (ou médial), le vaste externe (ou latéral), le crural et le droit antérieur) et **le triceps sural** (ou les jumeaux)).