

Appareil n°15 :

Mouvement effectué : flexion des jambes sur les cuisses



Consignes :

1. Tirez la poignée des deux coussins supérieurs vers le haut et vers le siège pour les relever.
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).
3. Tirez la poignée des deux coussins supérieurs vers le haut et vers le bas pour que les coussins bloquent les cuisses avec une légère pression.
4. Programmez la machine et placez vos mains sur les poignées se trouvant de part et d'autre du siège. Charge minimale à programmer ≥ 9 kg.
5. 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.

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 :

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