

Appareil n°16 :

Mouvement effectué : extension des jambes sur les cuisses



Consignes :

1. Installez-vous sur le siège (les genoux sont parallèles et écartés largeur bassin) et réglez la profondeur du siège pour que le creux des genoux (le creux poplité) soit au bord antérieur du coussin d'assise. Pour ce faire, tirez la poignée du coussin dorsal vers le haut et vers l'arrière pour l'avancer ou le reculer.
2. Programmez la machine et placez vos mains latéralement sous le siège. Charge minimale à programmer ≥ 9 kg.
3. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude en étendant les jambes sur les cuisses. 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 quadriceps (le vaste interne (ou médial), le vaste externe (ou latéral), le crural et le droit antérieur)