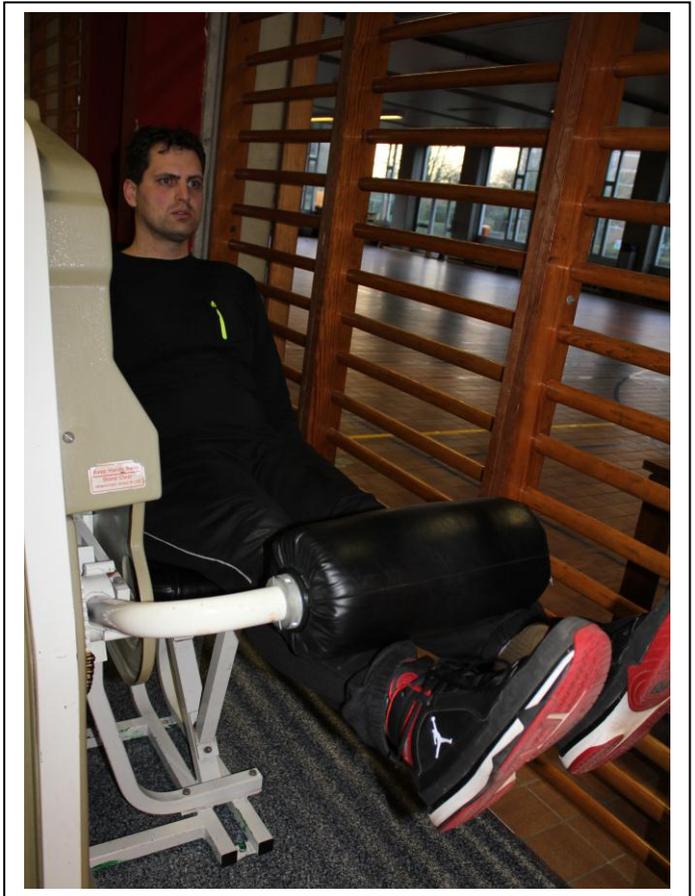


## Appareil n°2 :

**Mouvement effectué** : extension 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 genoux sont parallèles et écartés largeur bassin), réglez la profondeur du siège pour que le creux des genoux (le creux poplité) soit au bord antérieur du coussin d'assise et 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. 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. Attention, il faut arrêter le mouvement un peu avant le point de départ pour éviter de créer un choc entre les plaques d'acier et pour éviter de faire du bruit.

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

**Les quadriceps** (le vaste interne (ou médial), le vaste externe (ou latéral), le crural et le droit antérieur)