

Pour le bas du corps

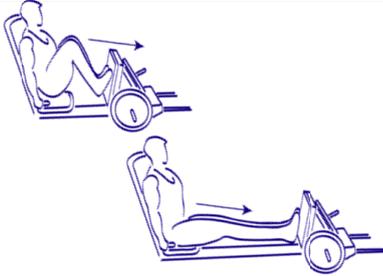
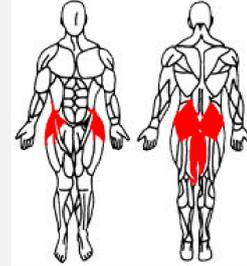
LES QUADRICEPS



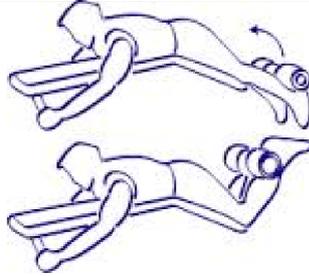
LES ISCHIO-JAMBIERS et LES FESSIERS



LES ADDUCTEURS et LES ABDUCTEURS



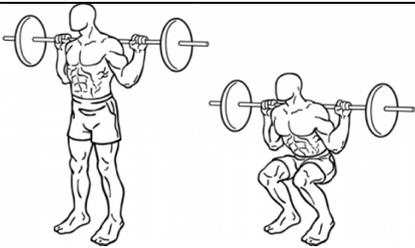
La presse



Banc pour ischios



Sur côté remonter jambe/chaise



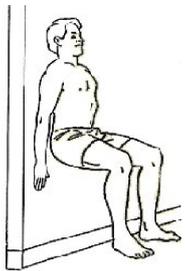
Les Squats



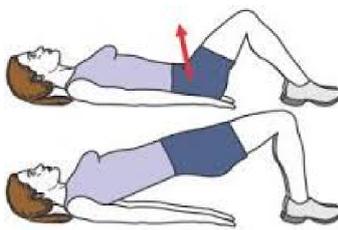
Leg Curl assis



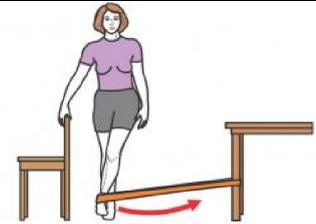
Allongé côté remontée de jambe



La chaise



Relever de bassin au sol



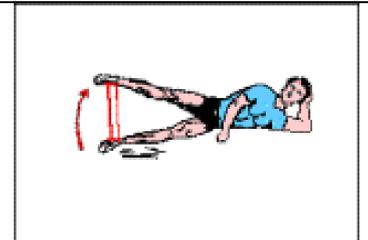
Elastique : Tirer pour croiser jambe devant



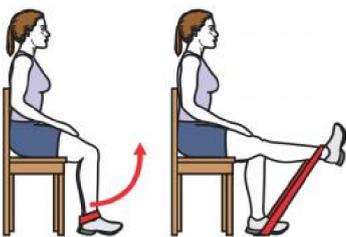
Fente avant avec haltères



A 4 pattes extension jambes en arrière



Abducteurs au sol avec élastique



Assis Extension jambe avec élastique

Extension de jambe en arrière avec élastique



Abducteurs debout avec élastique