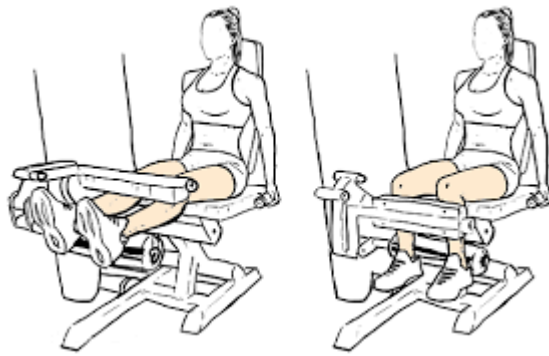


LEGS CURL ASSIS



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Mollets, ischios-jambiers

Exécution de l'exercice

Assis sur la machine, les jambes calées entre les deux supports prévus (en avant des tibias et en arrière des chevilles), il s'agit de fléchir les genoux à 90 degrés et de retenir la remontée (extension des genoux). Des poignées pour les mains permettent de se maintenir en position et d'accompagner le mouvement.

Le leg curl assis est un exercice très efficace pour les ischio-jambiers s'il est exécuté correctement. Pour cela, il faut faire varier leur longueur afin qu'ils ne se retrouvent jamais en position de "faiblesse" (relation tension/longueur).

Au lieu de rester au fond du siège comme le fait ici Fabien S., il faut donc avancer le buste à mesure que vous fléchissez les genoux et vous remettre au fond au siège lors de la phase négative (remontée).

Les ischio-jambiers resteront alors proches de leur longueur optimale et seront donc mieux travaillés.