

Explication des exercices

Fente avant alternée avec rotation du haut du corps

Corps entier: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux

Se tenir droit avec les pieds à largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre est sur les épaules. Faire une fente vers l'avant (la jambe avant descend environ jusqu'à un angle droit), Tourner le haut du corps une fois vers la droite plus vers la gauche (la tête suit le mouvement). Puis revenir en position debout en poussant sur la jambe avant et refaire l'exercice en changeant de jambe.

Attention: les hanches et les genoux sont dirigés vers l'avant pendant toute l'exécution du mouvement. Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Abaisser le corps au centre (comme un fil à plomb en suivant le genou arrière, le haut du corps reste droit, contracter les abdos).

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante: pour décharger la nuque, la barre peut être tenue devant le torse à la hauteur du sternum.

Illustration

