

Fente dynamique - gauche

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Pas en avant (jambe droite devant, torse droit), bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, plier la jambe avant (ainsi que la jambe arrière) à angle droit et la tendre pour revenir à la position initiale.

Attention:

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 abdominaux).

Facilitation:

Descendre moins bas (mettre un angle plus important au niveau de l'articulation du genou)

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants ou relevée); support instable sous l'appui de la jambe avant.

