

## Fentes avant en alternance

### Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Debout, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, faire un pas en avant et plier la jambe avant (et arrière) jusqu'à former un angle droit (le genou arrière touche brièvement le sol), pousser sur la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

### Attention:

Le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré. Répartir le poids sur tout le pied avant. Position droite (tronc tendu), pousser le genou avant vers l'extérieur (ne pas le basculer vers l'intérieur).

### Facilitation:

Baissez moins le haut du corps (angle plus important au niveau des genoux).

### Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants, tendus ou en haut).

