

Fentes vers l'avant - droite

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Debout, buste droit et abdominaux contractés, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine ou en avant, faire un pas en avant (avec la jambe droite) et fléchir les deux jambes jusqu'à former un angle droit. Pousser ensuite la jambe avant (droite) pour revenir à l'appui dans la position de départ.

Attention:

Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste centré.

Facilitation:

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

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules, avec les bras pendants; en position avancée ou haute); surface instable pour la jambe avant.

