

Enchaînement squat et fente

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches ou des épaules, les orteils pointant vers l'avant ou légèrement vers l'extérieur.

Action n° 1 – squat : Asseyez-vous en pliant les genoux et en gardant la poitrine haute, afin que le bas de votre dos reste droit. Retenez vos genoux, pour qu'ils ne penchent pas vers l'intérieur, et maintenez votre poids sur le milieu et l'arrière de vos pieds. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol ou jusqu'à ce que le bas de votre dos ne soit plus droit. Revenez à la position initiale.

Action n° 2 – fente avant et arrière : À partir de la position initiale, avancez un pied. Pliez les genoux tout en gardant le dos droit et le tibia avant perpendiculaire au sol. Descendez jusqu'à ce que votre genou arrière touche presque le sol. Revenez à la position initiale, puis reculez le même pied pour faire une fente arrière. Veillez à ce que vos genoux soient stables et pointent dans la même direction vers l'avant. Descendez jusqu'à ce que votre genou arrière touche presque le sol, puis poussez pour revenir à la position initiale. Répétez avec l'autre jambe.

Enchaînement final : Faites un squat, puis une fente avant et une fente arrière pour chaque jambe. Répétez le cycle.



U

