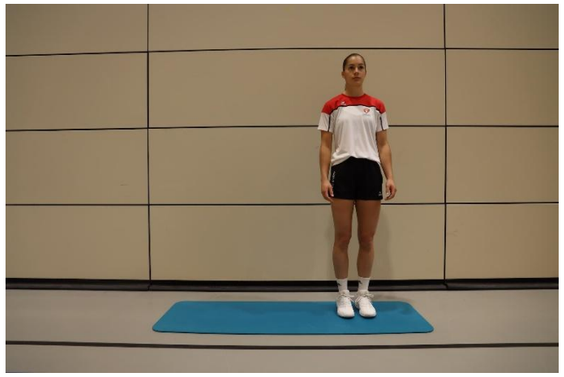
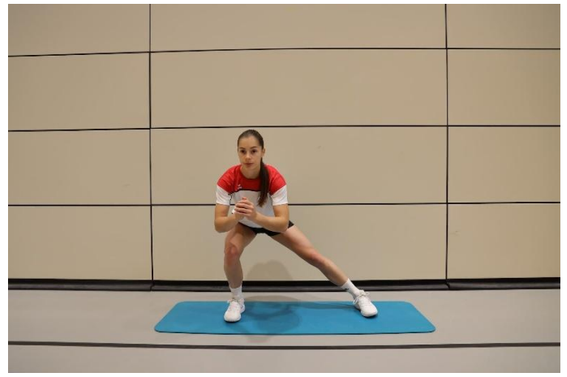
Fente latérale en alternance
► lateral lunge

Bas du corps: muscles des cuisses, muscles fessiers, adducteurs

Exécution: Debout, pieds écartés de la largeur des hanches à celle des épaules. Faire un grand pas sur le côté et poser le pied entièrement. Fléchir le genou chargé et amener les hanches vers l'arrière et le bas. La jambe opposée reste tendue. Pousser sur tout le pied pour revenir en position de départ. Changer de côté en alternance.

Attention: Ne pas laisser le genou partir vers l'intérieur; garder le genou et la pointe du pied dans la même direction; garder le talon et tout le pied au sol; amener suffisamment les hanches vers l'arrière; garder le haut du corps stable et éviter une inclinaison latérale excessive; garder la jambe opposée aussi tendue que possible; faire un pas latéral suffisamment grand; ne descendre que tant que l'exécution reste stable et sans douleur.

Test d'endurance progressif: indoor 8:30 - 11:30 min / outdoor 10:30 - 16:00 min

Faciliter

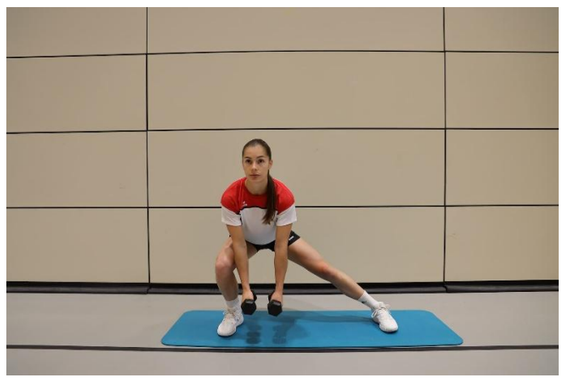
- Réduire l'amplitude / garder les mains sur les hanches.




Test d'endurance progressif: indoor - 08:30 min / outdoor - 10:30 min

Compliquer

- Augmenter l'amplitude du mouvement;
- utiliser un poids supplémentaire / tenir le poids devant la poitrine;
- porter le poids d'un seul côté pour solliciter davantage la stabilité du tronc;
- ralentir la descente / tenir brièvement la position basse.




Test d'endurance progressif: indoor + 11:30 min / outdoor + 16:00 min

Matériel supplémentaire par participant: 1 gilet lesté/barre longue/disque d'haltère/ballon/2 haltères courts/kettlebells