

TUTO FENTE



PLACEMENT EN FENTE



Regard vers l'avant
Dos droit et épaules droites
Abdominaux contractés
Poids de son corps sur la jambe avant



Pied et genou avant collés contre le mur

LONGUEUR DE PAS AUX FENTES



Accentuation sur les fessiers et les ischio-jambiers



GRAND PAS



PETIT PAS



Accentuation sur les quadriceps

DIFFÉRENTS TYPES DE FENTES



STATIQUE CONTRE LE MUR

Bien pour commencer



FENTES MARCHÉES

Alternativement les 2 pieds



FENTES LATÉRALES

Fessiers, adducteurs et quadriceps ciblés



FENTES ARRIÈRES

Bonne alternative si douleurs au genou



FENTES DE COURSE



FENTES RAPIDES



FENTES SAUTÉES



FENTES AVEC CHARGE



etc.