

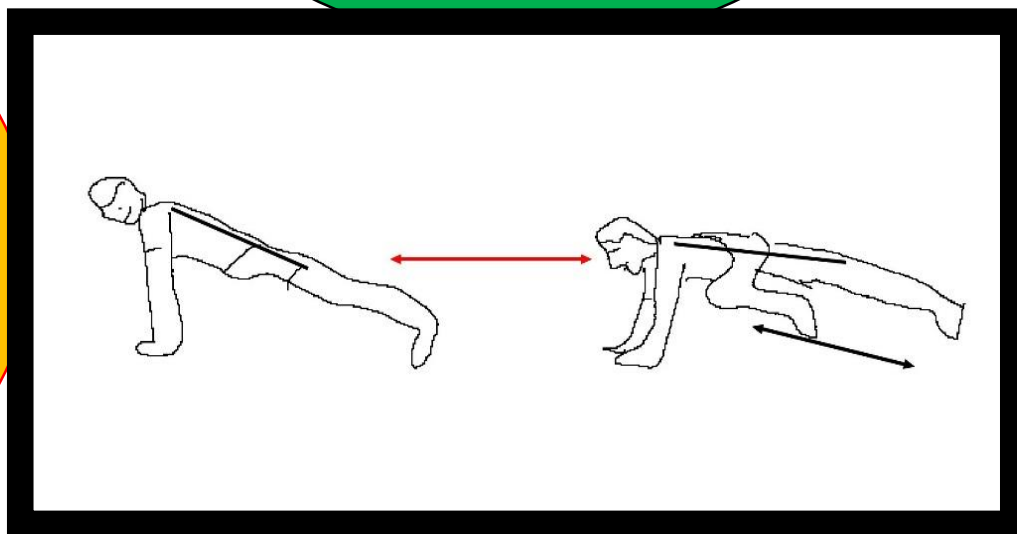
Fiche-exercice #8 : Mountain Latéral

Position de départ:

- Bras tendus ou fléchis (coudes au sol)
- En appui sur les pointes de pieds
- Dos bien droit, abdos contractés, fesses serrées

ATTENTION:

- Rester le plus aligné possible (chevilles, genoux, bassin, épaules): NE PAS CREUSER LE DOS même durant le déplacement du genou



Consigne:

- Amener un genou sur le côté comme pour "toucher son coude avec sa cuisse"
- Retendre la jambe et réaliser la même opération avec la seconde jambe
- Ainsi de suite

Remarque:

- Niveau 0: rester en statique (ne pas bouger les genoux)
- Niveau 1: "casser l'alignement" au niveau du bassin (en montant légèrement les fesses)