

Entraînement avec engins – Disque: Deep Lunge

Cette fente avant est exécutée sur un support mobile. L'exercice renforce les muscles fessiers et des jambes.



1) Position initiale 2) Position finale

Poser la partie antérieure des pieds sur le disque, les talons à même le sol (important pour la stabilité!). Glisser une jambe vers l'arrière (fente latérale), fléchir l'autre jambe.

Variante

Effectuer le mouvement latéralement.

Source: «mobile» 5/2008, p. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO