
SPORT EN CONFINEMENT

Fiche n° 7 – Quatre pattes dynamique

Exercice

Mettez-vous à quatre pattes. Ensuite, levez simultanément un bras et la jambe opposée puis reposez-les et faites de même avec le second diagonal.

Débutant	Expert
30 répétitions pour chaque diagonal	40 répétitions par diagonal

Objectifs

Travaille les fessiers, le dos et les abdos pour améliorer votre tonicité et votre position à cheval.

Attention !

Gardez le bassin bien droit : celui-ci ne doit pas se tourner quand vous changez de diagonal. Idem pour le dos : il doit rester droit et ne pas se creuser.

Prenez le temps de dérouler les mouvements pour accroître leur efficacité. Et prenez le temps de respirer !

Bon courage à tous, on attend vos exercices en vidéo !

Clémence & Thomas.