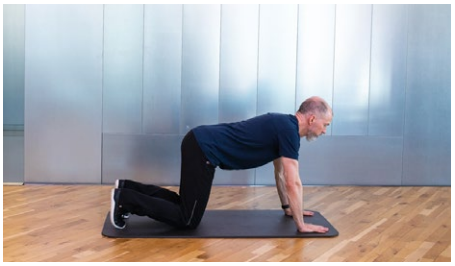
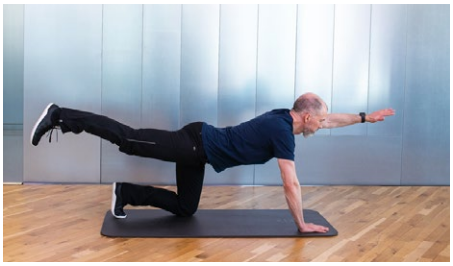
Position à quatre pattes avec diagonale et regroupement de bras et jambes (F1.1)



Position initiale



Position finale

Avec cet exercice, vous entraînez le même groupe musculaire que sur la machine F1.1 Rotation du tronc, c'est-à-dire les muscles abdominaux obliques internes et externes, tout comme la partie oblique des extenseurs profonds du dos.

Comment bien exécuter l'exercice

1. La position initiale est à quatre pattes, en appuyant vos mains et vos genoux sur le sol. Votre dos est droit.

   Prudence en cas de problèmes de genoux. Un coussin peut être utilisé en rembourrage.

2. Tendez alors un bras et la jambe opposée, de sorte que le bras correspondant, votre torse et la jambe opposée soient alignés (4 s). Maintenez brièvement cette position (2 s). Adoptez un rythme contrôlé. Regroupez ensuite le coude et le genou opposé (4 s). Vous pouvez alors reposer le bras et la jambe pour travailler l'autre bras et la jambe opposée.

3. Répétez l'exécution. L'exercice doit être réalisé de sorte à ce que vous ressentiez une sollicitation musculaire. Recherchez un effort musculaire maximum sur une durée d'env. 90–120 secondes.

Les muscles suivants sont entraînés ici:

Avec cet exercice, vous entraînez les muscles obliques internes et externes.

Remarques

Position à quatre pattes pour les débutants: si vous avez des difficultés à exécuter tout l'exercice, vous pouvez commencer par une partie du mouvement.
Au lieu de regrouper votre bras et votre genou sous votre corps, vous pouvez par exemple seulement réaliser l'extension diagonale, pour assimiler progressivement l'exercice et gagner en stabilité.

KIESER TRAINING