

# RECAP fautes communes, options

EXOS DE BASE	FAUTES COMMUNES	OPTIONS SI RESTRICTION ARTICULAIRE ou NIVEAU CONDITION PHYSIQUE	Ici 3 Types d'options: alternative d'équipement, alternative position de départ, réduire l'intensité (impact, bras de levier)
SQUATS	genoux en dedans dos rond	FRONT SQUAT	alternative équipement
FENTES	genou avant avance dos rond	S'appuyer sur un bâton (ou la barre déchargée) à la verticale	alternative équipement
ABDUCTION, allongé au sol sur le flanc	bassin déporté vers l'arrière	Tête sur bras, allongé au sol	alternative position de départ
CRUNCH	tirer sur la tête	Mains croisées sur la poitrine	alternative position de départ
PLANCHE	dos creux bassin levé	Genoux au sol; hover si pbe de poignets	alternative position de départ
POMPES	dos creux bassin levé	Genoux au sol buste incliné ou position 4 pattes, pompes au mur	alternative position de départ
PATINEUR	réception jambes tendues genoux non alignés avec orteils	Enlever l'impact	enlever l'impact tout en gardant une amplitude efficace (tension musculaire)
JACK	genoux en dedans talons décollés à la réception	Step side alterné	enlever l'impact tout en gardant une amplitude efficace (tension musculaire)
FLEXION AVANT ASSIS ou DEBOUT	tirer sur le dos	Jambes fléchies	modifier le bras de levier
STRETCH ISCHIOS au sol sur le dos	décoller le bassin	Jambe étirée fléchie, amener cuisse vers buste	modifier le bras de levier