

Fiche n°4 : good-morning

Départ

Arrivée

Description

- Pieds parallèles, espacés de la largeur du bassin
- Jambes légèrement fléchies
- Croiser les bras sur le tronc
- Incliner et redresser le tronc lentement en maintenant le dos droit



Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Pousser les fesses vers l'arrière (antéversion du bassin) et maintenir la tête alignée avec le tronc

Erreurs classiques

L'absence de bascule du bassin en antéversion arrondit le dos alors qu'une bascule trop prononcée le creuse de manière excessive.

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- 1 série de 10 à 12 inclinaisons du tronc



Niveau 2

- 2 x 10 à 12 inclinaisons du tronc, avec temps d'arrêt de 2 secondes entre la montée et la descente (30 sec de récupération entre chaque série)



Niveau 3

- 3 x 10 à 12 inclinaisons du tronc (30 sec de récupération entre chaque série), avec temps d'arrêt de 2 secondes entre la montée et la descente (1 minute de récupération entre chaque série)