

LA FENTE :

Pour la maman : continuer à galber ses fessiers et à tonifier ses jambes

Pour Bébé : calmer les pleurs et permettre le portage tout en faisant du sport
(peut également se faire en porte-bébé)

Comment faire ?

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Inspirez et faites un pas en avant avec la jambe droite puis fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que le genou gauche forme un angle à 90°. Gardez le dos bien droit. Dirigez votre bassin vers le bas et transférez le poids de votre corps vers l'arrière. Pour garder l'équilibre, veillez à ne pas avoir les pieds sur la même ligne et regardez loin devant vous, en ramenant vos épaules vers l'arrière. Expirez en poussant sur le pied gauche pour revenir à la position de départ. Faites ensuite le même exercice avec l'autre jambe.



Mon conseil : Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils. La fente est un mouvement de haut en bas, et non d'arrière en avant. Le talon de la jambe arrière doit être décollé, et tourné légèrement vers l'extérieur, et la pointe de la jambe avant tournée légèrement vers l'intérieur. Si le mouvement est bien effectué, vous ressentirez une plus forte sollicitation du quadriceps de la jambe arrière que celui de la jambe avant.

Attention ! Alternier le bras porteur, pour ne pas privilégier un bras par rapport à l'autre. Faites attention aussi aux épaules car ils ont tendance à partir vers l'avant. Enfin, pendant les exercices type fente ou squat, évitez de porter bébé sur les hanches car ça peut être mauvais pour la posture qui a tendance « à s'effondrer ».



Un autre exercice dans le même esprit est le squat, un mouvement très complet qui peut se réaliser facilement avec bébé, soit dans le porte-bébé. Pour les plus grands et si vous vous en sentez capable (et à l'aise avec le mouvement), vous pouvez le faire avec l'enfant sur les épaules. Le plus pratique étant le squat sumo qui favorise une sollicitation plus importante des adducteurs (muscles de l'intérieur des cuisses). Ici, on écarte davantage les jambes que le mouvement de base avec les pieds au delà de la largeur des épaules, et on oriente les pointes de pieds vers l'extérieur. On doit fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière. On pousse ses jambes afin de revenir à la position initiale (debout), sans toutefois verrouiller ses genoux (on garde les jambes légèrement fléchies). Lors de ce mouvement, il faut garder le dos bien droit, abdominaux contractés, poitrine vers le haut, avec le regard devant soi.