

## Sumo squat

### Bas du corps:

muscles des cuisse, fessiers, adducteurs

Position des jambes très espacées (plus que la largeur des épaules), pieds tournés vers l'extérieur, bras en appui sur les hanches, croisés sur la poitrine/derrière la tête, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine. Fléchir les genoux, jusqu'à former un angle droit environ, au niveau des articulations des genoux (fesses à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.

### Attention:

Ramener les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant (les genoux restent derrière les pointes de pieds). Gardez le dos droit à tout moment.

### Facilitation:

Descendre le bassin moins bas (garder un angle plus ouvert au niveau des genoux).

### Complication:

Ajouter du poids supplémentaire (sur les épaules, dans les mains bras tendus ou pliés).

