

Squat

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Se tenir debout, pieds à la largeur des épaules, plier les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit (les fesses à peu près à la hauteur des genoux), les bras en appui sur les hanches ou en avant à la hauteur de la poitrine et maintenir la position (squat profond).

Attention:

Amener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Garder les genoux derrière la pointe des pieds. Garder le dos et le buste droit. Un support sous les talons facilite l'exercice si l'on a tendance à se pencher vers l'avant.

Facilitation:

Descendre moins bas (garder un angle plus important au niveau de l'articulation des genoux).

Complication:

Poids supplémentaire (sur l'arrière des épaules, sur l'avant des épaules, bras pendant ou bras fléchis); surface instable.

