

Squat

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Pieds à largeur d'épaules, mains posés sur les hanches ou bras tendu devant, plier les genoux jusqu'à obtenir un angle droit (arrière des cuisses/mollets), puis remonter en position initiale.

Attention:

Descendre avec les fesses vers l'arrière et non pas les genoux vers l'avant. Garder le dos droit pendant l'entièreté du mouvement (contracter les abdominaux), répartir le poids sur tout le pied, pousser les genoux vers l'extérieur (ne pas les basculer vers l'intérieur). Un support sous les talons peut faciliter l'exercice.

Facilitation:

Descendre moins bas (garder un angle, entre l'arrière des cuisses et les mollets, plus grand).

Complication:

Poids supplémentaire (sur les épaules); surface instable.

