

Jumping jack squat

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Se tenir debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds presque joints et les bras en appui sur les hanches. Ecartez les jambes sur le côté en sautillant (en sautant) et ramenez-les dans la position de départ. Pendant l'exécution de l'exercice, la position du corps reste basse (accroupi, genoux fléchis).

Attention:

Rester le plus droit possible (contracter les abdos).

Faciliter:

Sauts plus petits (écarter moins les jambes); maintenir les fesses moins basses.

Complication:

Bras en extension à hauteur de la poitrine; poids supplémentaire sur les bras et/ou les jambes, dans les bras suspendus ou en extension pour un entraînement supplémentaire des muscles des épaules.

