

## Explication des exercices

### Squat

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Pieds largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est posée sur les épaules. Descendre en squat jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau des genoux, puis revenir à la position initiale en poussant sur les jambes pour les tendre.

**Attention:** ramener les fesses vers l'arrière, pas les genoux vers l'avant. Maintenir le genou derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter les abdos), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.

**Faciliter:** prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

**Compliquer:** prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

## Illustration

