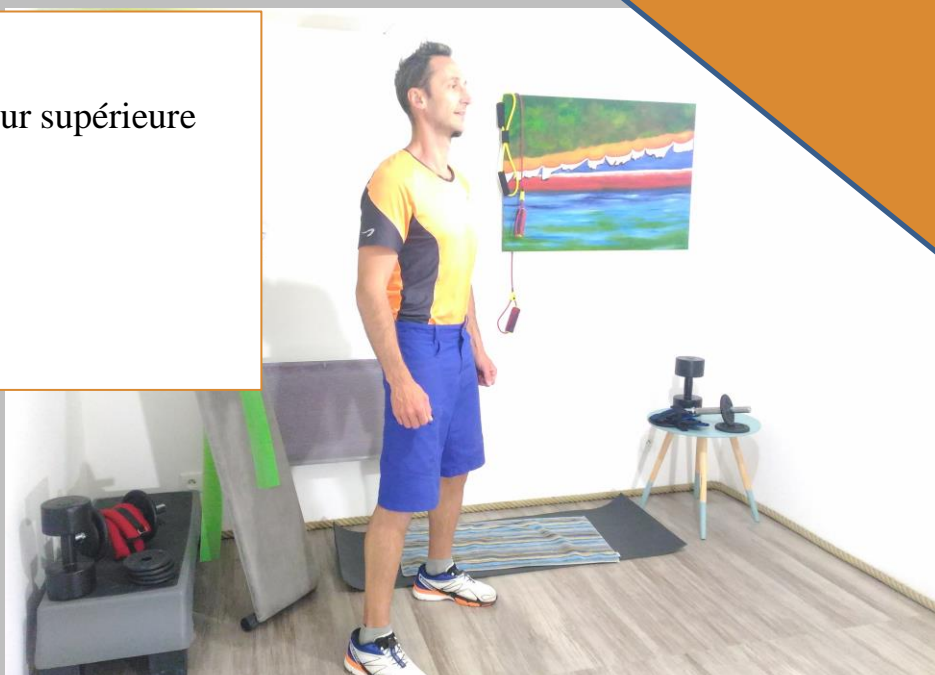


# Squat

**Muscles sollicités :**  
**Abdos**  
**Quadriceps**

## Posture de départ :

- Vous êtes debout, pieds avec une largeur supérieure aux hanches
- Jambes légèrement fléchies
- Fixez un point face à vous
- Bras le long du corps

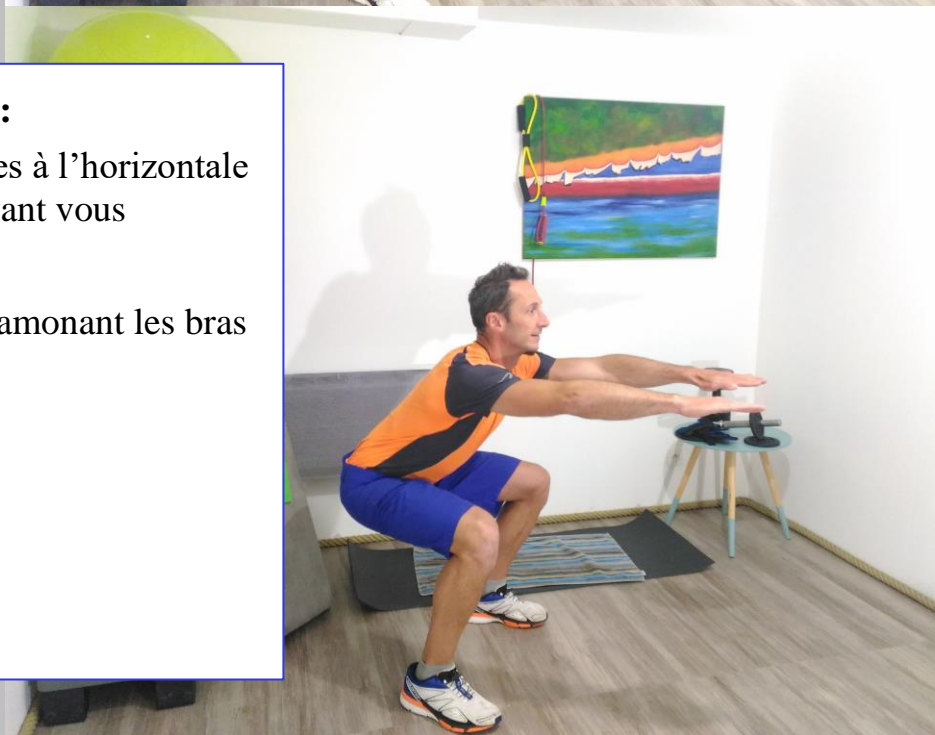


## Mouvement et respiration :

- Pliez les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale en montant simultanément les bras devant vous
- Poussez bien les fesses en arrière
- Dépliez les jambes sans les tendre en ramenant les bras les long du corps
- Expirez par la bouche en montant

## Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 répétitions
- Niveau initié : faites 20 répétitions



## Astuces / Conseils / Important :

- Pas d'hyperextension des jambes
- ATTENTION : les genoux ne passent jamais devant les pointes de pieds



**EXERCICE 66**

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

*Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme*  
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com