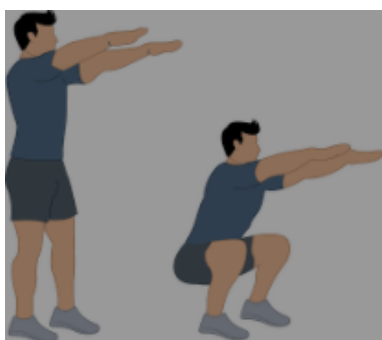


http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article1197



Préparation Physique Généralisée #2

- Actualités - 2020 -



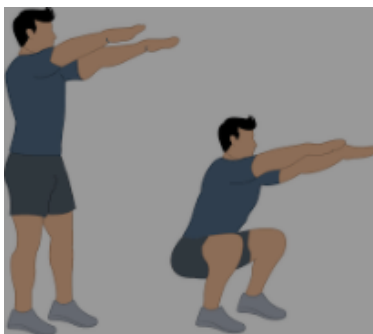
Date de mise en ligne : samedi 19 décembre 2020

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

On continue sur le renforcement musculaire en découvrant un nouvel exercice :

les squats : Un exercice efficace pour le renforcement du bas du corps. Il travaille fort sur les cuisses, et les fessiers en particulier !

Le bon geste : on ancre bien ses pieds dans le sol à la largeur du bassin et ensuite c'est un peu comme si on voulait s'asseoir sur une chaise en descendant les fesses en arrière. Assurez-vous de garder le dos bien droit et faites vos répétitions à votre rythme.



Allez-y progressivement !

<https://youtu.be/EXFBExFRTBY>