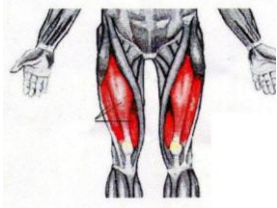


Fessiers-quadriceps



ATELIERS

7

Ce que vous devez faire	
An illustration of a person performing a squat with two dumbbells. The person is shown in two positions: a low squat on the left and a standing upright position on the right. A green arrow points from the squat to the standing position. The person is wearing a white tank top, red shorts, and blue sneakers. The dumbbells are held in front of their feet. A small copyright notice '© espace-musculation.com' is visible at the bottom of the illustration.	<p>L'exercice s'effectue debout avec deux haltères. Placez une cale sous vos talons. Prenez un haltère dans chaque main, les paumes de mains vers le corps. Bras tendus et les cuisses serrées (pieds côte à côte). Fixez vos yeux sur un point de visée en face de vous (pour maintenir le dos droit). Pliez les jambes, comme pour vous assoir, sans quitter des yeux le point de visée. Dans la position basse, vos cuisses ne doivent pas dépasser l'horizontale.</p> <p>Respiration : Poussez en soufflant pour revenir en position debout. Inspirez en descendant.</p>

ETIREMENTS

