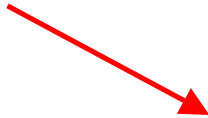


DEMI-SQUAT

PIEDS ECARTES DE LA
LARGEUR DU BASSIN



BARRE EN APPUI SUR
L'ARRIERE DES
EPAULES



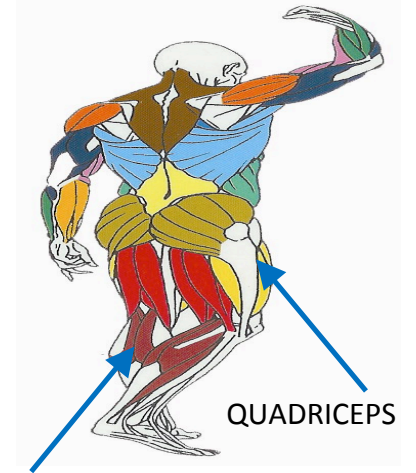
Descendez vers le sol en gardant le dos droit et en regardant devant vous.

Les talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente.

Remontez progressivement vers la position debout de départ.

RESPIRATION

Expirer lorsque vous remontez à la position de départ,
Et **inspirer** lorsque vous êtes debout avant de redescendre.



MOLLETS

Etirements

