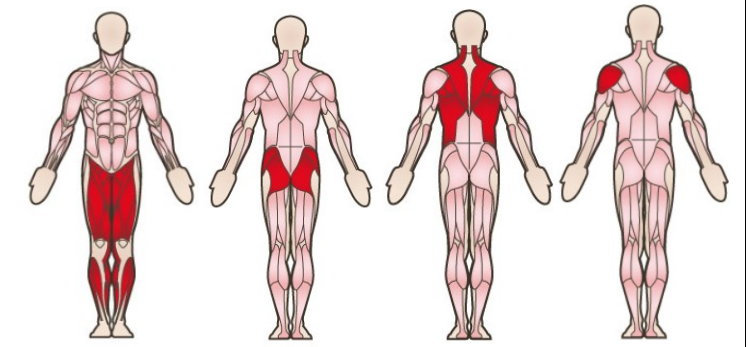


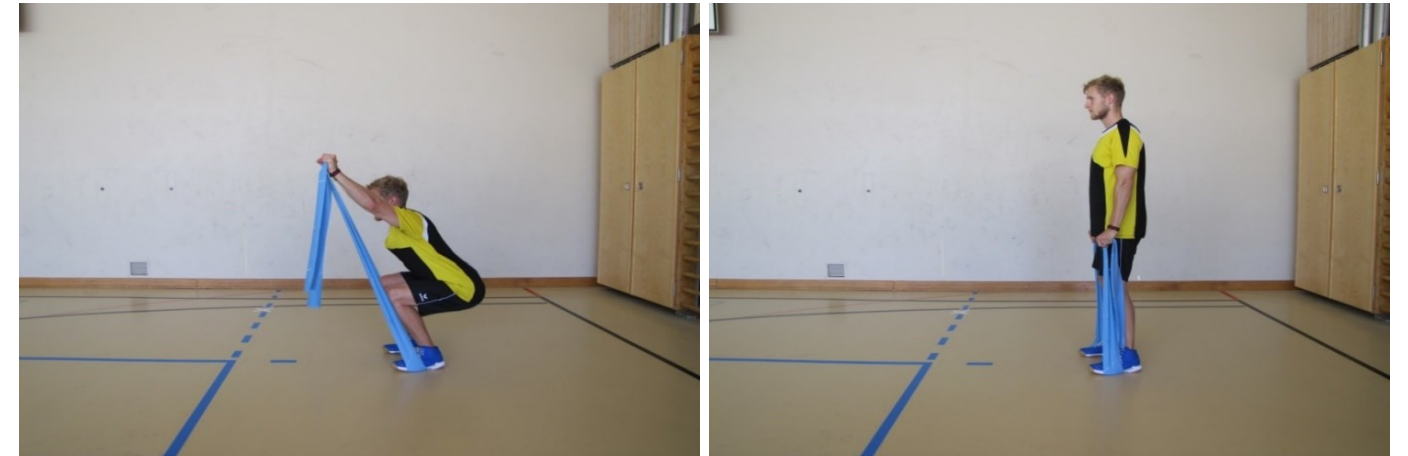
Squat avec lever de bras

Corps entier:
muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule



Se tenir droit, pieds posés sur l'élastique à largeur des hanches. Tenir l'élastique avec de la tension aux extrémités. Tendre les bras vers l'avant et en même temps descendre en squat. Le corps est légèrement penché vers l'avant au moment où la personne a les genoux pliés et les bras sont dans le prolongement du haut du corps.

Attention: ramener les fesses vers l'arrière, ne pas ramener les genoux vers l'avant. 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.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Choisir un élastique avec moins de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

Complicier

- Choisir un élastique avec plus de résistance.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 élastique avec une résistance moyenne
Matériel supplémentaire par participant: 1 élastique avec une faible résistance, 1 élastique avec une grande résistance