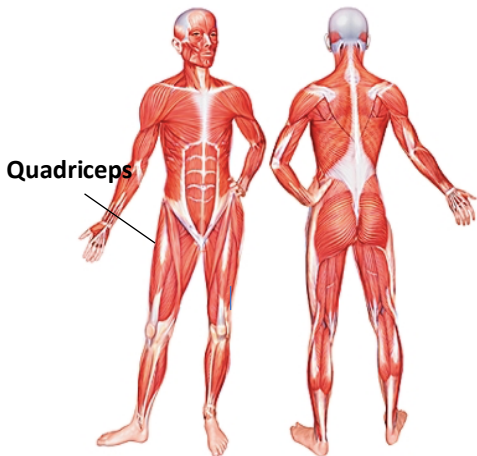


ATELIER OVERHEAD SQUAT

MUSCLES PRINCIPAUX
SOLLICITES

QUADRICEPS
FESSIERS



CONSIGNES

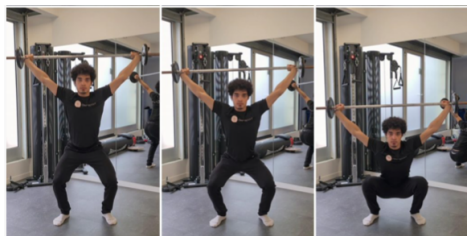
- **DÉPART** – Pieds largeur d'épaule, prendre la barre avec un grand écart de mains
- Amener la barre au-dessus de la tête, les coudes sont verrouillés
- **TRAJET** – Fléchir les jambes et emmenez les fesses vers l'arrière
- Les hanches descendent plus bas que les genoux

POSTURE

DE PROFIL : La barre
est au-dessus des pieds
DOS DROIT



■ **DE FACE** : Genoux et
pieds orientés vers
l'extérieur



LIEN VIDÉO