

Explication des exercices

Illustration

Squat

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Position d'engagement, plier les genoux jusqu'à ce qu'ils forment approximativement un angle droit au niveau des articulations des genoux (fesses à peu près à la hauteur des genoux), amener simultanément le fusil d'assaut en position de contact (y compris scanning), lors de l'extension des jambes pour revenir à la position initiale, amener à nouveau l'arme en position d'engagement.

Attention: l'arme reste en permanence parallèle au sol. Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Garder le genou derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), 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.

Faciliter: ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important au niveau des genoux).

Complicier: surface instable.

