

# Squat - cosce

---

In piedi con le gambe leggermente divaricate e le braccia distese in avanti come mostra la **posizione 1** contrai i glutei e gli addominali e piega le gambe fino a raggiungere la **posizione 2** mantenendo dritta la schiena.

Inspira profondamente mentre scendi ed espira mentre risali.

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli delle gambe ed i glutei.

