

Русский оригинал	Перевод на французский (Марина Луценко)
<p>Расположите штангу на верхних трапециях и возьмитесь за гриф хватом сверху на расстоянии шире плеч. Поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер и полностью выпрямитесь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сделайте широкий шаг вперед и, удерживая туловище прямым, перенесите центр тяжести на выставленную вперед ногу. Присядьте на ней. В нижней точке упражнения передняя нога должна быть согнута в колене под прямым углом. Голень задней ноги расположена параллельно полу. 2. Задержите дыхание и, опираясь на выставленную вперед ступню, поднимитесь из приседа и отступите назад в исходное положение (ноги вместе и на ширине бедер). <p>Следующее повторение - выпад выполняется другой ногой. Выполните упражнение 8-12 раз.</p> <p>Станьте прямо, держа в обеих руках гантели. Ладони обращены внутрь. Перед вами должна быть небольшая платформа или горизонтальная скамья. Это будет вашим исходным положением.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте правую ногу на скамью. 2. Поднимитесь на скамью, перенося вес тела на ногу, во время подъема выдыхайте. На вдохе медленно шагните назад левой ногой, опускаясь на пол. Приставьте 	<p>Placez la barre à disques sur les trapèzes supérieures et prenez la barre, les mains écartées plus large que les épaules. Positionnez vos pieds parallèlement un peu plus large que les cuisses et redressez-vous complètement.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites un grand pas vers l'avant et, en maintenant votre corps droit, transférez le centre de gravité sur la jambe avant. Fléchissez-la. En position basse la jambe avant doit être pliée, genou à l'équerre. Maintenez le mollet de la jambe arrière parallèlement au sol. 2. Retenez votre respiration et en vous appuyant sur le pied placé en avant, redressez-vous et revenez à la position initiale (jambes jointes à la hauteur des cuisses). <p>Changez de jambe. Répétez l'exercice 8 à 12 fois.</p> <p>Tenez-vous droit, avec un haltère dans chaque main. Les paumes sont tournées vers l'intérieur. Devant vous il doit y avoir une petite plateforme ou un banc horizontal. Ce sera votre position initiale.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Placez votre pied droit sur le banc. 2. Montez le banc en transférant le poids de votre corps sur la jambe. Expirez en montant. Sur l'inspiration, faites lentement un pas vers l'arrière avec votre jambe gauche en descendant sur le sol. Ramenez votre jambe droite en revenant à la position initiale. <p>Répétez l'exercice 8 à 12 fois avec votre jambe droite, puis changez de jambe.</p>

правую ногу, возвращаясь в
исходное положение.

Повторите упражнение правой ногой 8-
12 раз, затем сделайте упражнение левой
ногой.