

Squat

Bas du corps:

muscles des cuisses, fessiers

Debout, pieds à largeur des épaules, bras en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, descendre le bassin jusqu'à ce que les genoux forment approximativement un angle droit au niveau des articulations (les fesses à peu près à la hauteur des genoux) puis remonter le bassin jusqu'à la position de départ.

Attention:

Ramener les fesses vers l'arrière et non les genoux vers l'avant. Maintenir 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 le basculer vers l'intérieur). Un support pour les talons facilite l'exercice.

Facilitation:

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

Complication:

Poids supplémentaire (tenir sur les épaules, en avant ou les bras tendus); support instable.

