

Fiche n°5 : squat

Description

- Pieds parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur
- Espace entre les pieds d'environ la largeur entre les deux épaules
- Fléchir lentement les jambes pour avoir les cuisses parallèles au sol
- Retendre les jambes

Départ



Arrivée



Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Pousser les fesses vers arrière (antéversion du bassin) pour fixer la colonne
- Maintenir le poids du corps sur les talons
- Expirer en tendant les jambes

Erreurs classiques

- L'absence de bascule (antéversion) arrondit le dos
- Le décollement des talons augmente le risque de douleur aux genoux

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- 1 série de 10 répétitions



Niveau 2

- 2 x 10 à 12 répétitions (30 sec de récupération entre chaque série)



Niveau 3

- 2 à 3 séries de 10 à 12 répétitions (30 sec de récupération entre chaque série), avec temps d'arrêt de 2 secondes entre la montée et la descente