

## Membres inférieurs – Squats

### Muscles sollicités :



Grands dorsaux



Quadriceps



Fessiers



Ischios-jambiers

### Description de l'atelier :

#### ✓ Ce qu'il faut faire :

#### Position de départ :

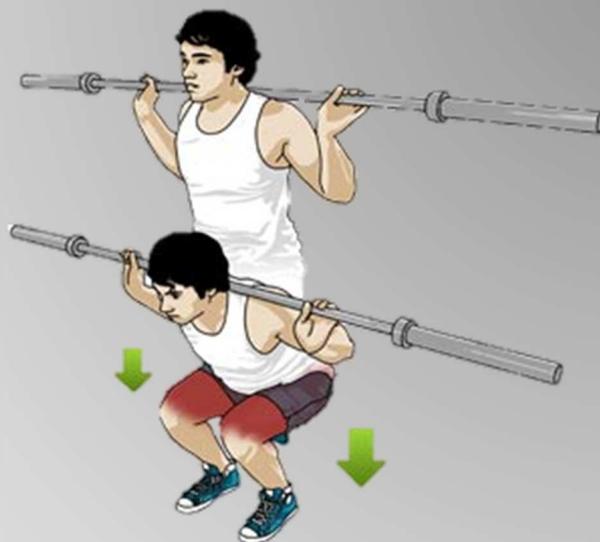
- Les talons sont posés au sol (ou sur planchette)
- Les pieds respectent l'écartement des épaules.
- Les chevilles, le bassin et les épaules sont alignés en permanence.
- Mains écartées, barre posée sur les trapèzes.

#### Action :

- Fléchir les genoux en inspirant (descente lente).
- Tendre les jambes en expirant.
- Le dos ne bouge pas.

#### ✓ Complexification :

Pour augmenter la difficulté, on augmente la charge.



### Etirer le muscle :

#### ✓ Les quadriceps :

- Debout sur une jambe avec le talon de la seconde sur les fesses.
- Les genoux sont serrés.
- Amener le bassin vers l'avant jusqu'à l'étirement du quadriceps.



#### ✓ Les fessiers :

- Assis avec une jambe tendue et la seconde fléchie et croisée.
- Amener le genou contre l'épaule opposée.
- Le dos reste droit et vertical tout au long de l'étirement.

#### ✓ Les ischios-jambiers :

- Debout sur une jambe légèrement fléchie avec la seconde tendue et en appui sur un élément surélevé (pas plus haut que le bassin).
- Amener le sternum au niveau du genou et attraper le pied avec les mains.

