Swissball – Jambes: Squat

Au cours de cet exercice, les participants s'aident du ballon pour effectuer des squats. Ainsi, ils renforcent en premier lieu la musculature des cuisses.

Debout, jambes parallèles et écartées de la largeur du bassin, le dos appuyé contre le ballon plaqué au mur. Flexions des genoux (demi-squats), jusqu'à ce que l'angle entre la cuisse et le mollet soit de 90° environ.

Variantes

- Même exercice, mais avec les orteils légèrement relevés durant toute l'exécution.

plus difficile

- Même exercice, mais sur une seule jambe (le talon est posé au sol).

Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO