

Force: Squats

Renforcer les quadriceps et les fessiers est l'objectif de cet exercice. Les athlètes effectuent des squats avec une barre posée sur la nuque.



Jambes écartées (largeur de hanches), pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Placer la barre sur la nuque ou devant soi sur les épaules. Flexions et extensions des genoux. Image: plier les genoux comme si on s'asseyait sur un banc. Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds lors de la flexion.

Variante

Modifier l'angle de flexion: squats hauts (100-135°) ou bas (moins de 90°).

plus facile

Utiliser moins de poids.

Des bases aux grands classiques – La qualité du mouvement doit être irréprochable avant le passage à des charges plus lourdes. Point important: veiller à un gainage optimal de la ceinture abdo-dorsale. L'entraîneur ou l'enseignant d'éducation physique peuvent par exemple établir une feuille de contrôle pour les jeunes avec les points clés à respecter.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO