

Force: Squat sur une jambe

Un exercice pour renforcer le quadriceps et les muscles fessiers: les athlètes font des squats sur une jambe.



Un pied surélevé, l'autre placé env. 50 cm vers l'avant, les haltères sur la base de la nuque. Fléchir le genou jusqu'à 90°, puis remonter. Le genou ne dépasse pas la pointe du pied lors de la flexion.

Variante

Position de télémark, les deux pieds au sol.

Force et plus si entente – L'entraînement de la force ne doit pas être standardisé pour éviter toute monotonie et danger de plafonnement. Il se combine idéalement avec des tâches coordinatives (équilibre par ex.) ou conditionnelles (mobilité par ex.). D'autre part, en travaillant sur des surfaces instables, on améliore la proprioception, rempart efficace contre les blessures et les accidents.

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