

CUISSES : DIFFERENTES VARIANTES DU SQUAT

(Renforcement des quadriceps et fessiers)

 <p>Par sécurité, caler la chaise contre un mur.</p>		
GYM DOUCE niveau 1	RENFO niveau 2	RENFO ++ niveau 3

Position de départ : debout pieds largeur d'épaules (ou un peu plus), mains derrière la tête ou jointes devant soit pour faire contrepoids.

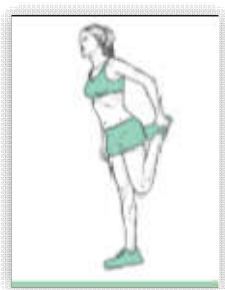
Exécution : en inspirant, fléchissez les genoux en poussant les fessiers vers l'arrière (comme pour s'asseoir), à l'expiration poussez dans les talons pour revenir à la position de départ.

Correction : gardez le dos droit, la poitrine haute, serrez le ventre pour ne pas cambrer. Maintenez le poids du corps dans les talons et veillez à ce que les genoux restent au dessus des pieds (et non en avant des pieds sinon douleur dans les genoux).

Intensité : faire 2 ou 3 séries de 10 à 15 répétitions selon votre état de forme. Ajustez aussi votre amplitude (+ ou – bas).

Niveau 3 pensez à faire les deux cotés.

Etirement :



- Si vous n'arrivez pas à attraper votre pied aidez vous d'un foulard ; n'hésitez pas à vous tenir au mur ou au dossier d'une chaise
- Gardez les genoux côte à côte, grandissez votre dos et maintenez la position 15 secondes