

Le sport au quotidien

01/12/2016

Ne pas se rendre plus beau mais
plus confiant.



Ce mois-ci :

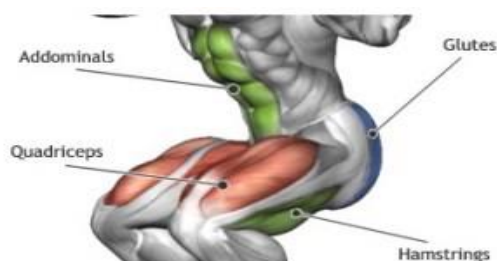
Partons à la découverte
du squat et passons de
la forme la plus
basique à la plus
démante !!!

WANG Céline & MEHL Anaïs
SAQ

Le squat

Le squat est un exercice de musculation que vous connaissez sûrement car il est facile d'accès et ne nécessite pas forcément de matériel pour une efficacité optimale.

En effet, cet exercice privilégie les muscles **du fessier, les abdominaux et les quadriceps**. Cependant, il existe différents exercices pour approfondir le renforcement d'autres muscles plus spécifiques.



L'Air Squat

Cette forme de squat est sans doute la plus connue de toutes, elle est travaillée en toute simplicité : " Pieds à la largeur des épaules, debout, les orteils dirigés droit devant, le cou droit, les abdos contractés. Vos bras sont placés devant vous, droits (avec une légère flexion au niveau des coudes), formant un angle droit avec votre buste, les paumes vers le sol. Ne placez pas vos bras sur vos jambes. Maintenant, dans un mouvement lent et contrôlé, descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, votre poids doit être transmis sur vos talons, comme si vous vous asseyez sur une chaise." Ainsi, **les quadriceps, les abdominaux et les fessiers** sont en action.



Le Prisoner Squat

Le prisoner squat est similaire à l'air squat mais contrairement à celui-ci, les mains se situent derrière la tête. Ce geste permet de forcer votre dos à se cambrer. Ainsi, vous obtiendrez de meilleurs résultats grâce au gainage facilité par cette position.



La chaise

Pour varier les plaisirs, nous vous proposons un autre type d'exercice pour tonifier ses **quadriceps**, **ses ischios** et **ses fessiers**. Adossez-vous tous simplement à un mur en plaçant votre dos bien droit et perpendiculaire à vos cuisses. Mettez vos mains à plat sur le mur, le long de votre corps. Le tout est de tenir au minimum 30 secondes, l'objectif étant d'atteindre de 2 à 3 minutes. Il existe plusieurs variantes :

- Sur les pointes des pieds
- Sur une jambe et en tendant l'autre jambe à l'horizontal
- Avec les pieds ouverts plus que la largeur des épaules



Le défi du mois

Pour les plus fougueux, nous vous mettons au défi de réaliser un squat spécial pour vous... **L'EAGLE SQUAT.**

Commencez par placer votre jambe droite par-dessus la gauche, puis accrocher avec votre pied droit le mollet gauche. Passons à la position des bras : mettez votre bras droit sous votre coude gauche et entourez votre avant-bras gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vos paumes de mains s'opposent... Après avoir trouvé votre équilibre, squatter le plus bas possible !

Je sens que je vous ai perdu... pour faire simple, regardez la photo !



Les étirements

Pour éviter toutes blessures, l'étirement des adducteurs est primordial : vous pouvez mettre un genou à terre et tendre l'autre jambe sur le côté en vous surélevant, pied à plat pointe vers le haut. Alternez les jambes.



Il est également nécessaire de procéder à l'étirement des quadriceps. Ainsi, vous pouvez, tout en restant debout, placer votre talon sur vos fesses en tenant votre cheville et en tirant vers le haut celle-ci avec votre main. Alternez vos jambes.



Nos sources

- <http://www.sport-equipements.fr/entrainement-sportif/musculation/exercices-musculation/squat/exercice-squat/>
- www.nutri-site.com