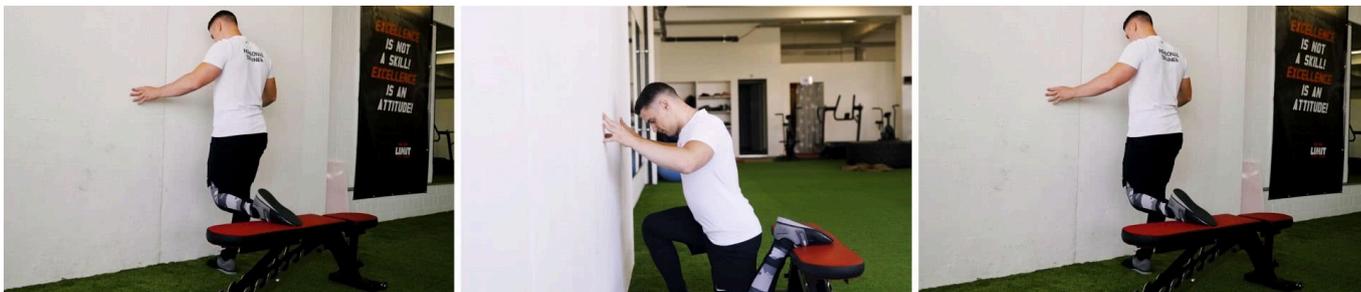


Entraînement de la force à l'école professionnelle – Bas du corps: Squat bulgare

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollets, tronc



1. Debout sur une jambe, l'autre en appui sur un banc, un caisson, une chaise, etc.
2. Fléchir le genou en direction du sol jusqu'à ce que le muscle de la cuisse arrière soit légèrement étiré.
3. Tendre la jambe pour revenir à la position initiale.

plus facile

- Ne pas descendre jusqu'au sol et/ou faciliter l'équilibre en s'aidant de la paroi.

plus difficile

- Fléchir les genoux très lentement (quatre secondes et plus), se lester avec un poids supplémentaire (haltères courts ou un sac à dos).

Remarques

- Garder le pied d'appui bien ancré au sol durant tout le mouvement en pressant consciemment sur la plante du pied.
- Le poids du corps doit être majoritairement sur la jambe d'appui.
- Inspirer lors de la flexion, expirer lors de l'extension.
- Effectuer également l'exercice debout sur l'autre jambe.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO