

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

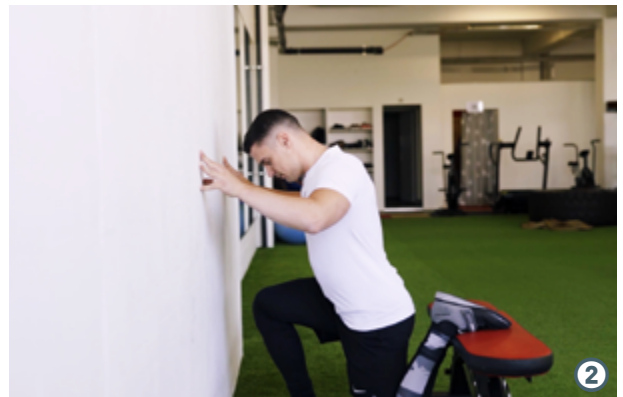
- Ne pas descendre jusqu'au sol et/ou faciliter l'équilibre en s'aidant de la paroi.

plus difficile

- Fléchir les genoux très lentement (quatre secondes et plus), se lever 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.



Fentes

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollets, tronc

- ① Effectuer un grand pas vers l'avant, trouver l'équilibre.
- ② Abaisser le genou arrière vers le sol. Puis revenir à la position initiale en prenant appui sur la jambe avant.
- ③ Répéter le même enchaînement en changeant de jambe.

plus facile

- Effectuer la fente avant sur place en se tenant au mur pour faciliter l'équilibre.

plus difficile

- Idem avec deux bouteilles PET remplies ou des haltères courts: effleurer le sol avec le genou, remonter jusqu'à mi-hauteur et descendre une seconde fois avant de revenir à la position initiale.

Remarques

- Garder le pied avant bien ancré au sol durant tout le mouvement en pressant consciemment sur la plante du pied.
- Inspirer en descendant et veiller à ce que le genou reste dans la direction des orteils, expirer en se redressant.



Flexions des genoux avec haltères courts

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollet, tronc

- ① Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les orteils légèrement orientés vers l'extérieur et les haltères devant la poitrine.
- ② Fléchir lentement les genoux (s'accroupir).
- ③ Se repousser dynamiquement vers le haut en prenant appui sur la plante du pied.

plus facile

- Idem sans haltère, avec le seul poids du corps.

plus difficile

- Fléchir les jambes très lentement (quatre secondes et plus) et surélever les talons avec les disques des haltères, ce qui permet de descendre plus bas.

Remarques

- Garder les talons au sol. Les surélever éventuellement avec une petite cale.
- Inspirer en descendant, maintenir la tension dans les abdominaux et expirer seulement lorsqu'on est remonté.



Soulevé de hanches avec haltères courts

Muscles principaux: fléchisseurs des jambes, fessiers

Muscles secondaires: tronc

- ① Placer les omoplates en appui sur le banc, les pieds posés sur le sol (largeur de hanches). Lester le bas du ventre avec les haltères.
- ② Soulever les hanches le plus haut possible, contracter les fessiers au point le plus haut.
- ③ Abaisser le bassin jusqu'à ce que les genoux se rapprochent du corps.

plus facile

- Idem sans haltères.

plus difficile

- Avec plus de poids, maintenir la tension plus longtemps au point le plus haut ou effectuer l'exercice en appui sur une seule jambe.

Remarques

- Quand les hanches sont au plus haut point, la flexion des genoux devrait correspondre à un angle droit.
- Travailler consciemment avec les fessiers et les fléchisseurs des jambes pour éviter de charger les muscles lombaires.
- Expirer lors de l'élévation du bassin, inspirer lors de l'abaissement.



Extension des hanches: talons sur le banc

Muscles principaux: fléchisseurs des jambes, fessiers

Muscles secondaires: tronc

- ① Poser les talons sur le banc, le dos en appui sur le sol, les genoux légèrement fléchis.
- ② Soulever les hanches en pressant sur les talons.
- ③ Abaisser ensuite les hanches lentement.

plus facile

- Surface d'appui pour les pieds moins haute.

plus difficile

- Maintenir la position au point le plus haut ou effectuer l'exercice sur une jambe.

Remarques

- Placer les talons sur la partie avant du banc.
- Travailler consciemment avec les fessiers et les fléchisseurs des jambes pour éviter de charger les muscles lombaires.
- Expirer lors de l'élévation du bassin, inspirer lors de l'abaissement.



Step ups

Muscles principaux: cuisses, fessiers

Muscles secondaires: fléchisseurs des jambes, mollets, tronc

- ① Poser toute la surface du pied sur un banc, caisson, chaise, etc.
- ② Tendre la jambe pour se retrouver debout.
- ③ Redescendre avec la même jambe.

plus facile

- Surface d'appui pour les pieds moins haute.

plus difficile

- Idem avec un haltère court tenu dans la main opposée à la jambe placée sur le banc.

Remarques

- Stabiliser le bassin durant toute l'exécution (pas d'oscillation latérale).
- Si on travaille avec l'haltère, toujours maintenir le bras lesté tendu.
- Expirer en montant, inspirer en descendant.
- Effectuer également l'exercice sur l'autre jambe.

