

Comment exécuter le squat en musculation des jambes

Lorsqu'on parle de musculation, on pense tout de suite aux normes pectoraux, aux fameuses tablettes de chocolats et aux biceps gros comme ça. Il ne faut pas oublier que pour que le corps soit proportionnel on doit aussi penser à développer les muscles de sa partie postérieure. Cette partie constitue les fessiers, les cuisses ou quadriceps, les jambes et les mollets. Rappelons nous qu'ils ont pour rôle de supporter le corps en entier. Il existe un exercice qu'on appelle squat destiné à solliciter les quadriceps. Mais, il faut se mettre en tête que travailler les quadriceps est beaucoup plus fatiguant que les autres exercices. Secondairement, le squat sollicite aussi les fessiers, les adducteurs et les ischio-jambiers. Le squat s'exécute en position debout, les bras à l'horizontal le long du corps et tournés vers l'intérieur. Garder la tête bien droite en regardant devant vous et le torse bien relevé et droit. Écarter les jambes à la largeur des épaules. Puis, descendre lentement en fléchissant les jambes jusqu'à ce que votre buste et vos cuisses forment un angle droit (90°). Garder la position une seconde avant de revenir lentement à la position initiale. Pour la respiration, il faut expirer lors de la descente et bien contracter les abdominaux puis inspirer lentement en reprenant la position initiale. Comme tout exercice de musculation, il faut prendre le temps de bien respirer et de ne pas se presser à changer de position subitement. L'exercice peut s'exécuter en 3 séries de 20 mouvements. Entre chaque série, on peut accorder une pause d'une minute et demie. Il est conseillé de faire un bon échauffement avant d'exercer ces séries de mouvement pour éviter que les muscles ne se fatiguent trop vite. Comme chaque fois, il est aussi conseillé de boire beaucoup lors de cet exercice.

About the Author

Stéphane est passionné et adepte de [musculation](#) depuis 1992. Il fait partie de l'équipe [www.musculation-prise-de-masse.com](#) ; organise des entraînements diplômés ; répond à vos questions sur la [prise de masse musculaire](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente