



SQUAT :

MUSCLES MOTEURS ET STABILISATEURS



Quels sont les muscles moteurs (voire stabilisateurs) lorsque vous faites un squat ?
Cette question est en effet souvent posée en examen si vous avez des squats ou des fentes dans votre programmation. On me l'a d'ailleurs posée lorsque j'ai passé mon UC 7D. Autant que les choses soient le plus clair possible dans votre tête.

Pour résumé, lorsque vous faites un squat :

- les **muscles moteurs** sont : **quadiceps fémoral, grands fessiers et ischio-jambiers.**
- Les **muscles stabilisateurs principaux** (car il y en a de multiples autres) sont le **triceps sural, les muscles érecteurs du rachis et le transverse.**

