

PARC ACTIF

Une initiative de :



SQUAT (FLEXION DES CUISSES)

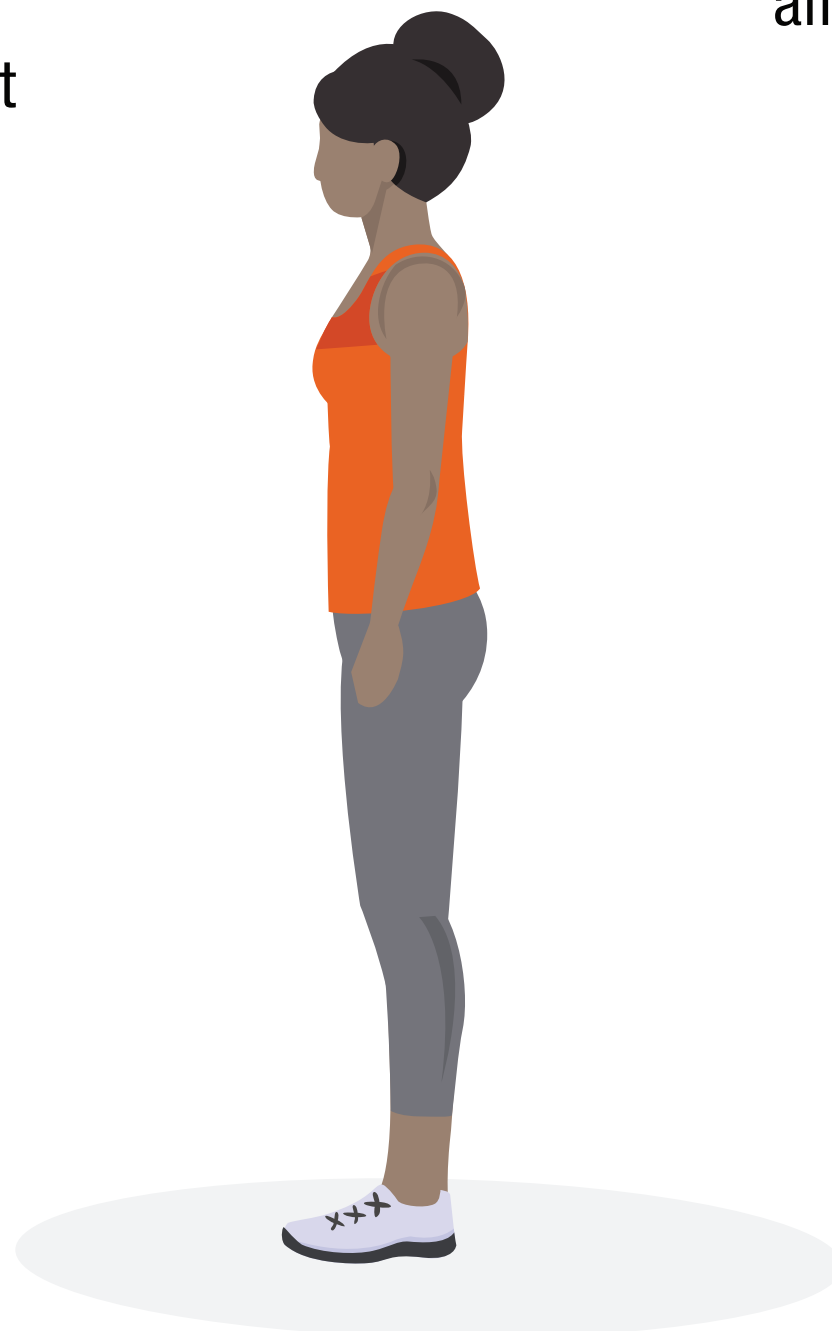
Faire 1 à 3 séries (de 5 à 20 répétitions)

Selon vos capacités

- ▶ Lever les bras vers le ciel permet de garder votre dos droit pendant tout le mouvement.



- ▶ Assurez-vous d'avoir les abdominaux contractés pendant tout le mouvement afin de garder une posture droite.



Bien s'hydrater !

VERSION AVEC ENFANT LE « BALLON AU MUR »

Lors de cet exercice, les mêmes groupes musculaires que le squat (flexion des cuisses) version adulte sont sollicités.

Groupes musculaires sollicités

Quadriceps, fessiers, ischios-jambiers, mollets

- ▶ Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.
- ▶ **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)
 - Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
 - Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
 - Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.

(Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)

- ▶ Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

