

Groupe musculaire des JAMBES

Grâce au travail de F.DELAVIER « Guide des mouvements de musculation »

Quadriceps

Fiche 1, 2, 3, 4

Grand fessier

Fiche 5, 6, 7

Mollet

Fiche 8

Abducteurs

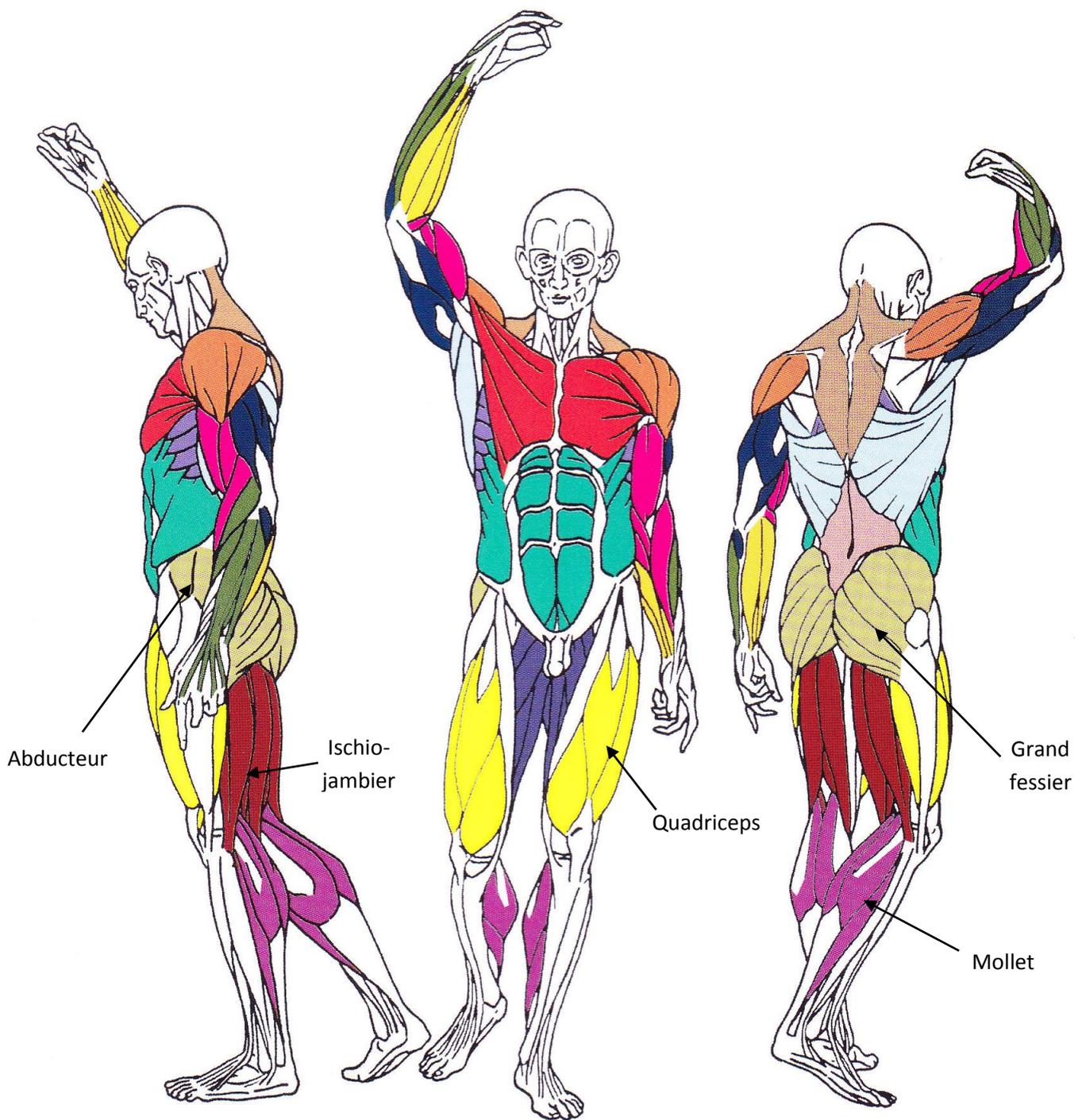
Fiche 9

Ischio-Jambiers

Fiche 10, 11

+ ETIREMENTS

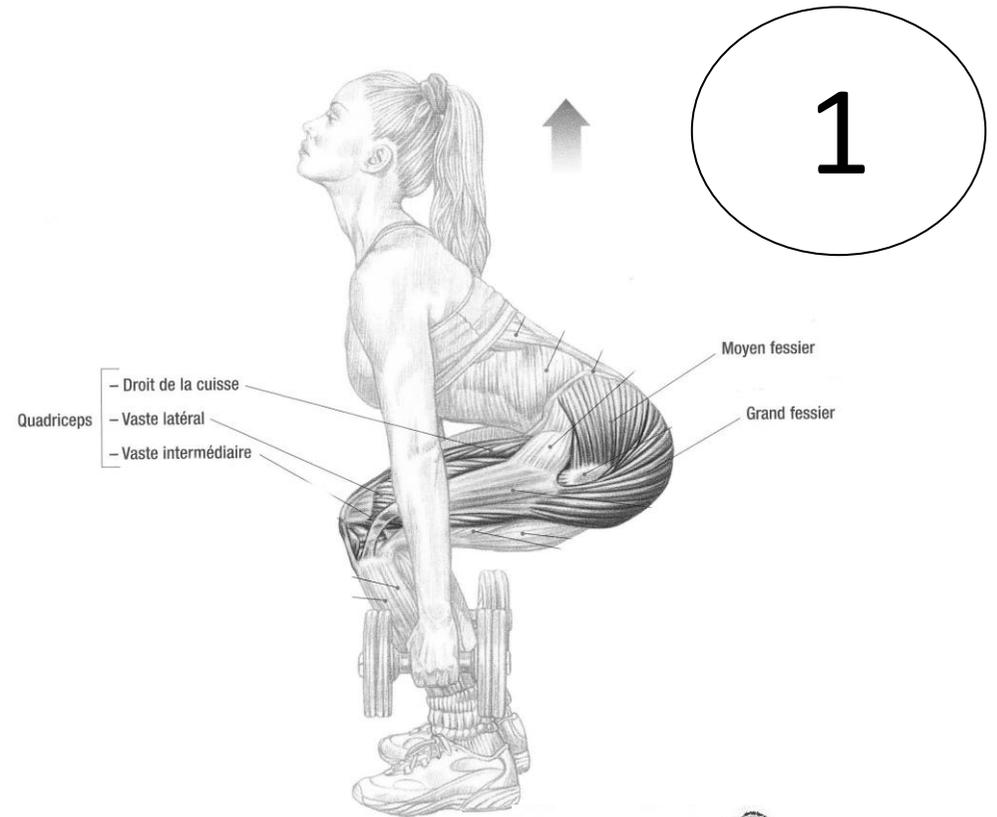
Quadriceps, mollet, ischio-jambiers, grand
fessier



Quadriciceps

Flexion des cuisses avec haltères

Début du mouvement

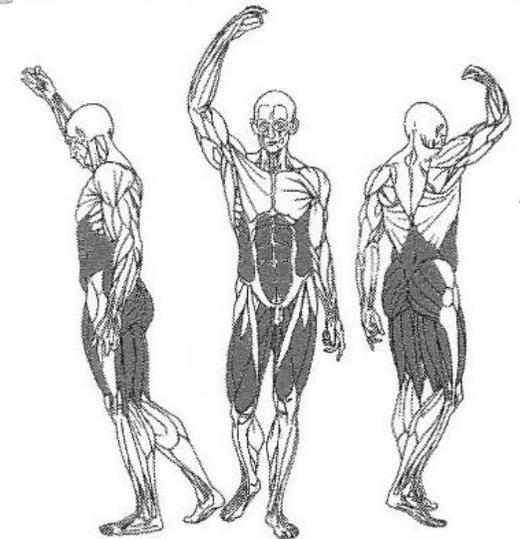


Debout, pieds légèrement écartés, un haltère dans chaque main, les bras relâchés :

Regarder droit devant soi, inspirer, cambrer légèrement le dos et effectuer une flexion des cuisses

Quand les fémurs sont à l'horizontale, réaliser une extension des jambes pour revenir à la position initiale.

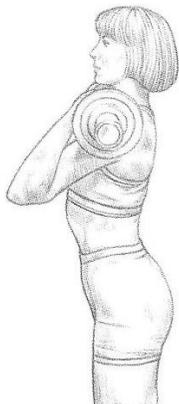
Expirer en fin d'effort.



Quadriceps

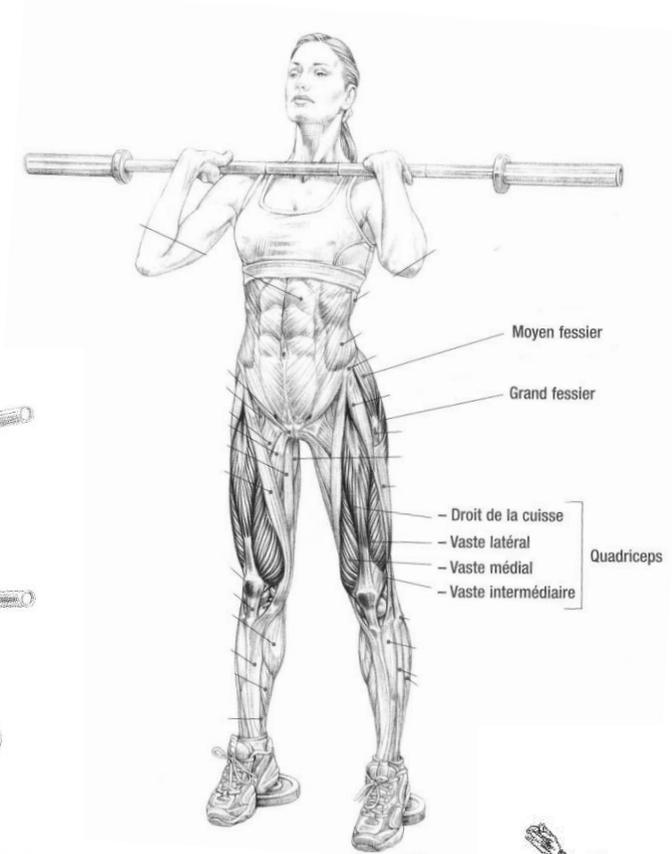
2

Squat barre devant



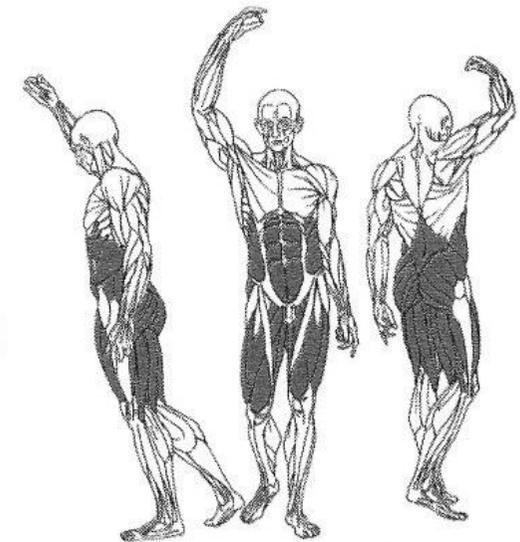
Exécution du mouvement

Bonne position



Debout, pieds plus ou moins écartés de la largeur des épaules, la barre saisie mains en pronation, reposant sur le haut des muscles pectoraux et sur les deltoïdes :

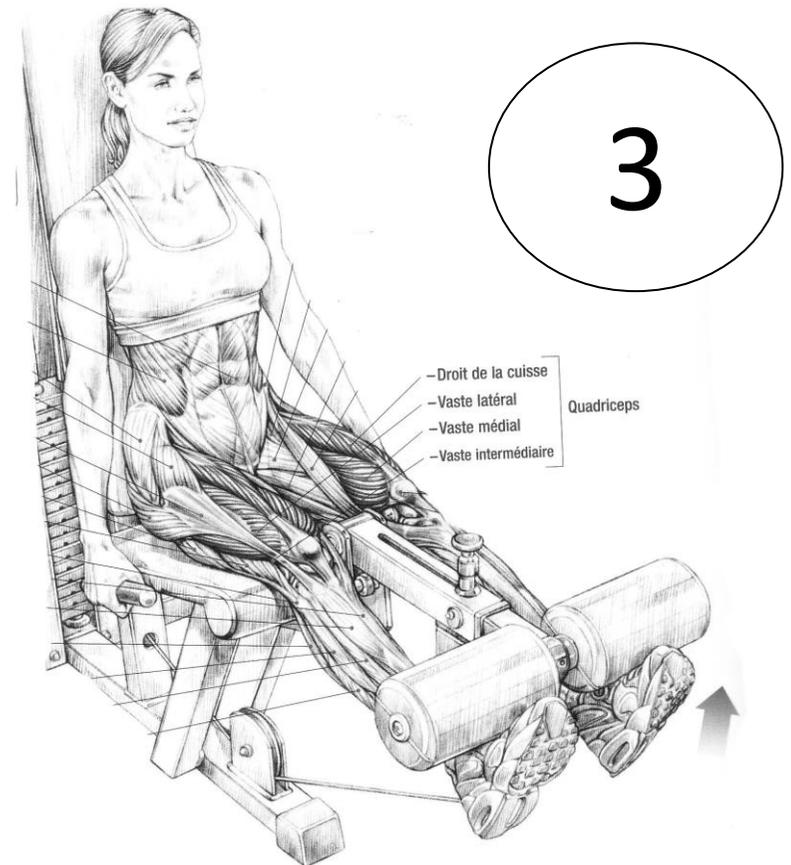
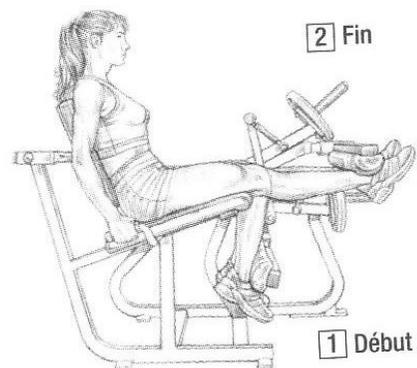
- Inspirer fortement pour maintenir une pression intra-thoracique, qui empêchera le buste de s'affaisser vers l'avant, cambrer légèrement le dos, contracter les abdominaux et fléchir les cuisses pour les amener à l'horizontale.
- Revenir à la position initiale et expirer en fin de mouvement.



Quadriceps

Extension des jambes à la machine

Exécution du mouvement



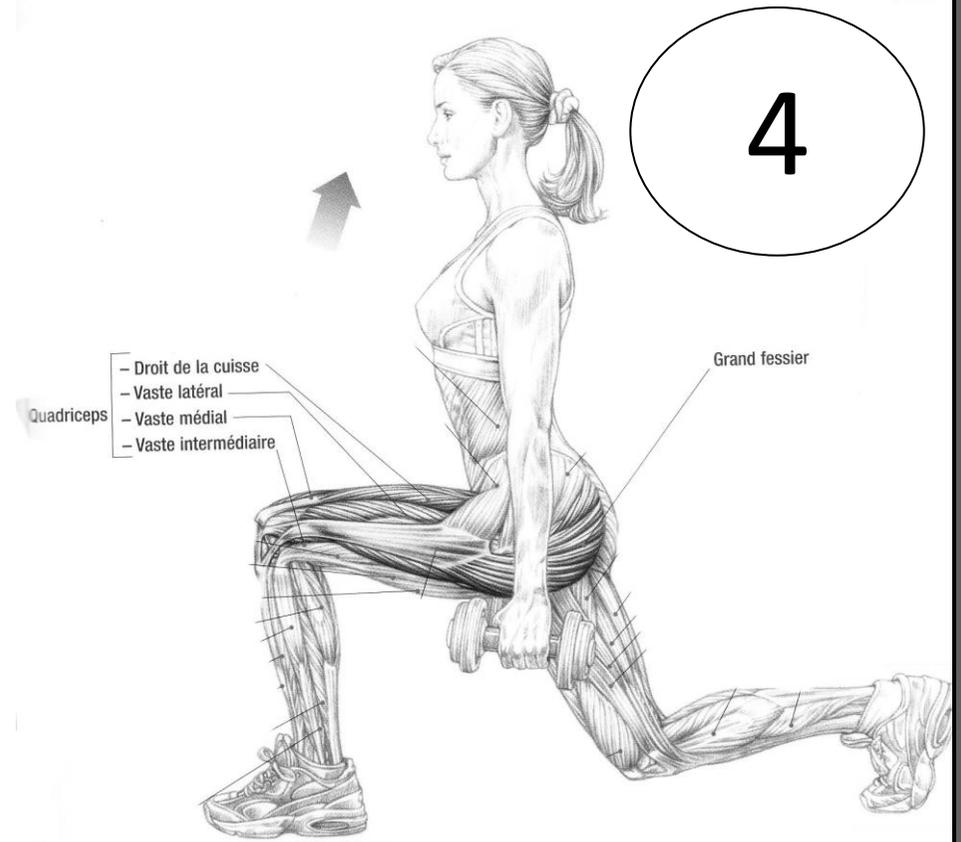
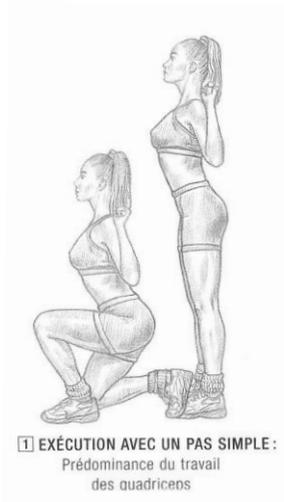
Assis sur le banc, les mains placés sous le banc pour maintenir le buste immobile, les genoux fléchis, les chevilles placées sous les boudins.

- Inspirer et effectuer une extension des jambes jusqu'à l'horizontale.
- Expirer en fin de mouvement.



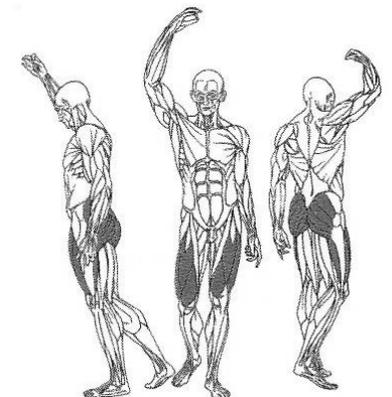
Quadriceps

Fente avant avec
haltère ou barre



Debout, jambes légèrement écartées, la barre derrière la nuque ou un haltère dans chaque main :

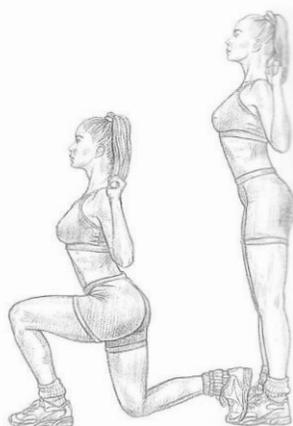
- Inspirer et effectuer un pas simple en gardant le buste le plus droit possible.
- Lorsque la cuisse portée en avant arrive à l'horizontale ou légèrement en dessous, effectuer une extension tonique pour revenir à la position initiale.
- Expirer en fin de mouvement



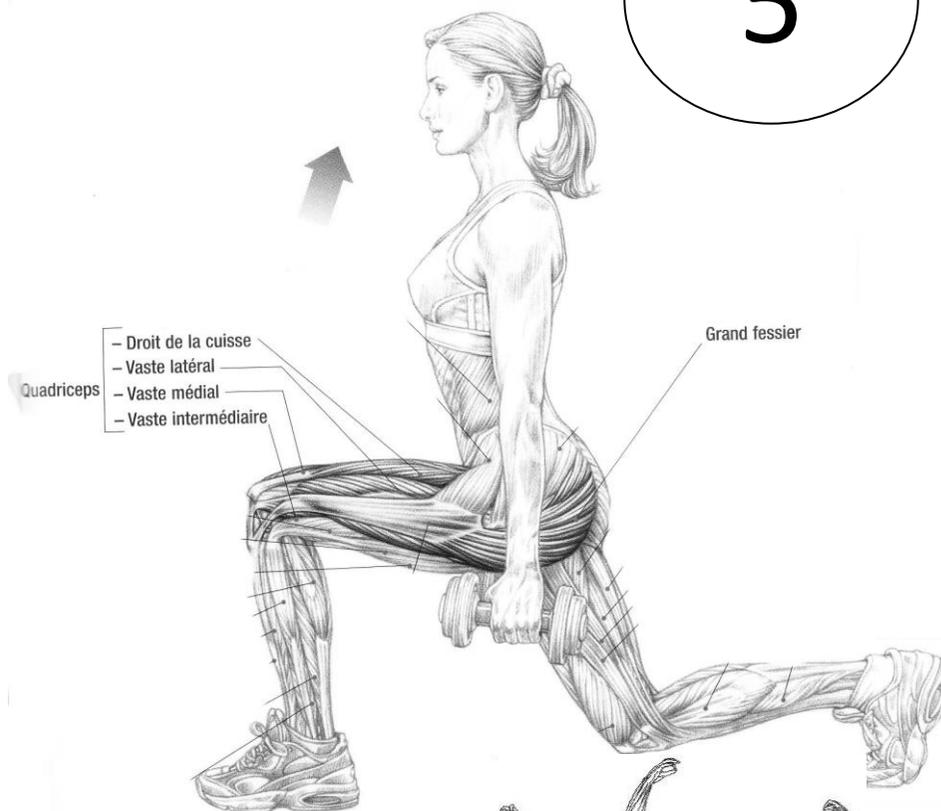
Grand fessier

Fente avant avec haltère ou barre

5

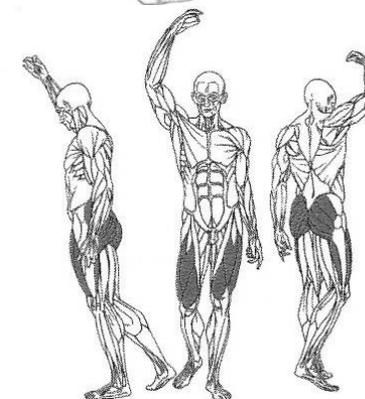


2] EXÉCUTION AVEC UN GRAND PAS :
Prédominance du travail
des grands fessiers



Debout, jambes légèrement écartées, la barre derrière la nuque ou un haltère dans chaque main :

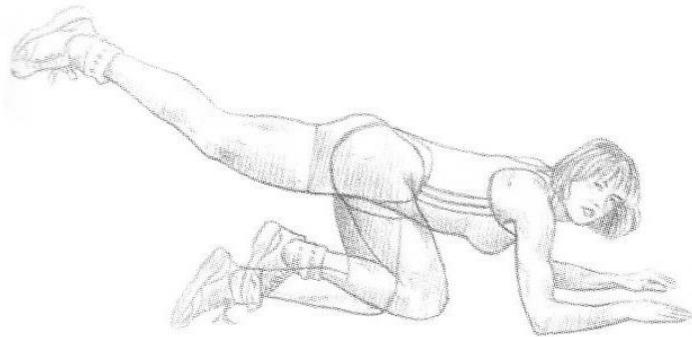
- Inspirer et effectuer un grand pas en gardant le buste le plus droit possible.
- Lorsque la cuisse portée en avant arrive à l'horizontale ou légèrement en dessous, effectuer une extension tonique pour revenir à la position initiale.
- Expirer en fin de mouvement.



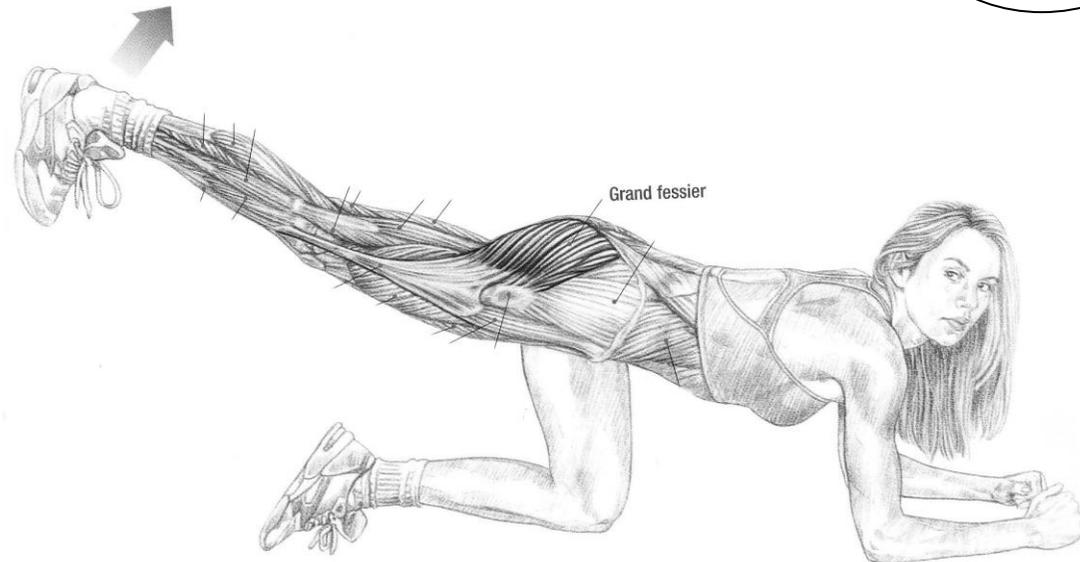
Grand fessier

6

Extension de la hanche au sol.

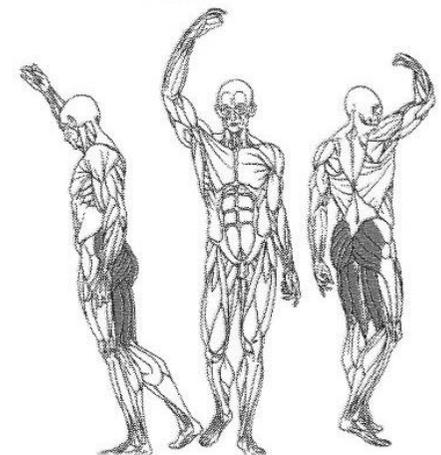


Exécution du mouvement



Agenouillé sur une jambe, l'autre ramenée sous la poitrine, en appui sur les coudes ou sur les mains, bras tendus :

- Ramener la jambe fléchie sous la poitrine en arrière, jusqu'à effectuer une extension complète de la hanche en cherchant à élever la jambe au maximum.
- Inspirer et fléchir les avant-bras en contrôlant le mouvement.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.

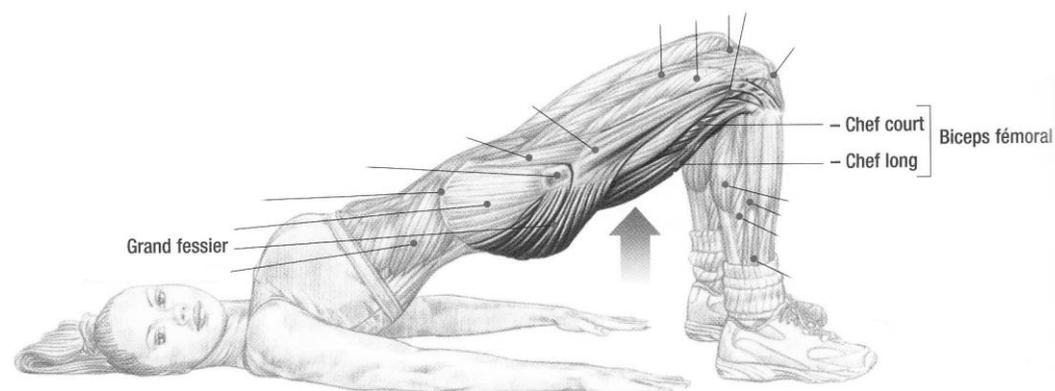
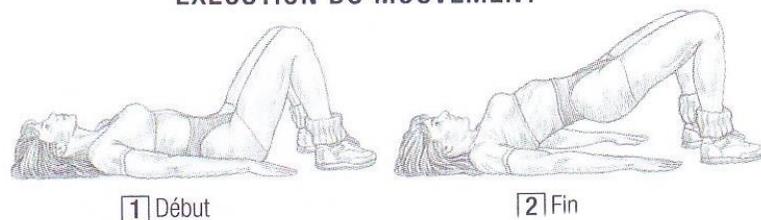


Grand fessier

7

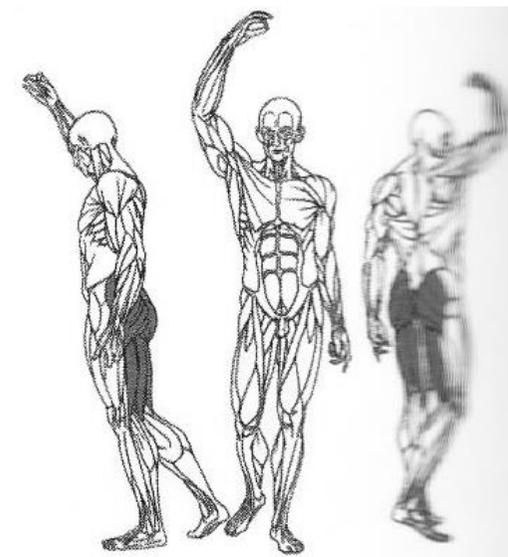
Relevé de bassin au sol

EXÉCUTION DU MOUVEMENT



Allongé sur le dos, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps, les genoux fléchis :

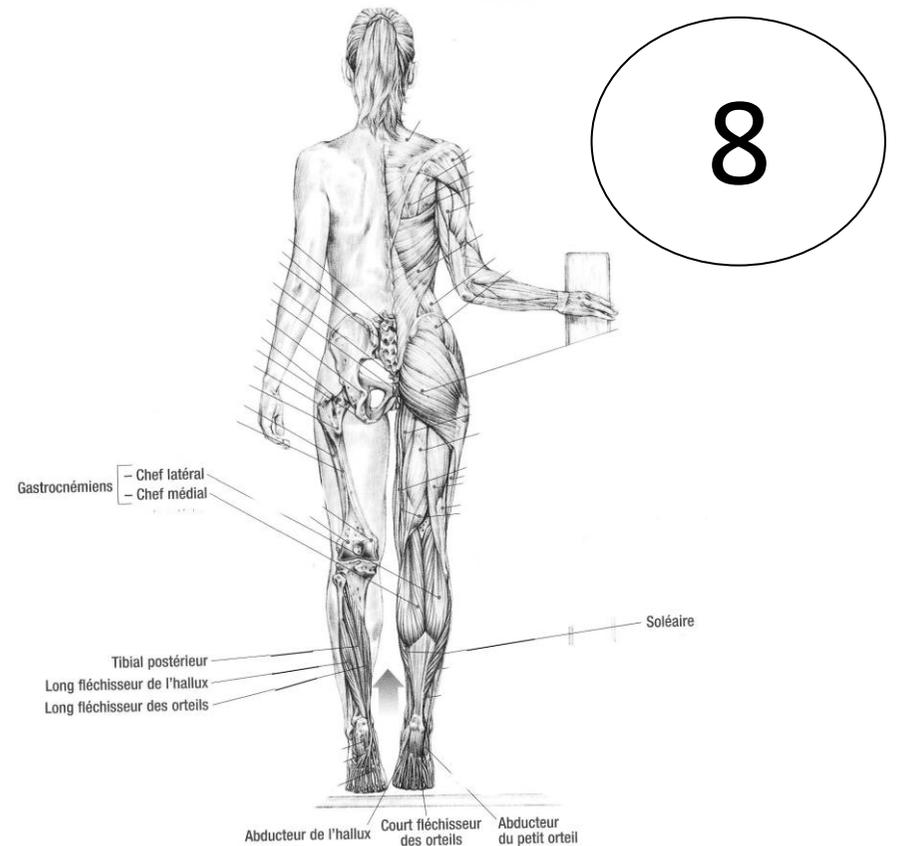
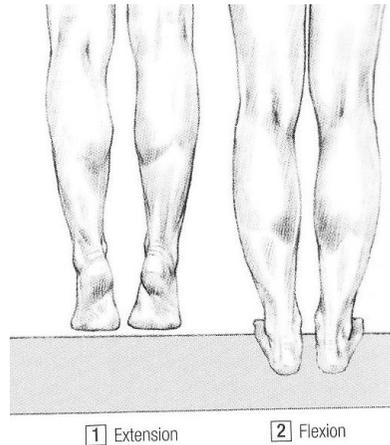
- Inspirer et décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds.
- Maintenir la position 2 sec et redescendre le bassin sans toutefois poser les fesses au sol.
- Expirer en fin d'effort.



Soléaire (mollet)

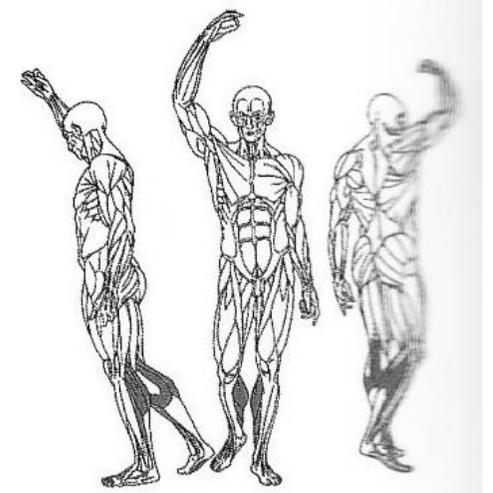
Flexion et extensions des pieds.

Exécution du mouvement



Debout, l'avant des pieds engagé sur une marche, une main en appui sur le mur :

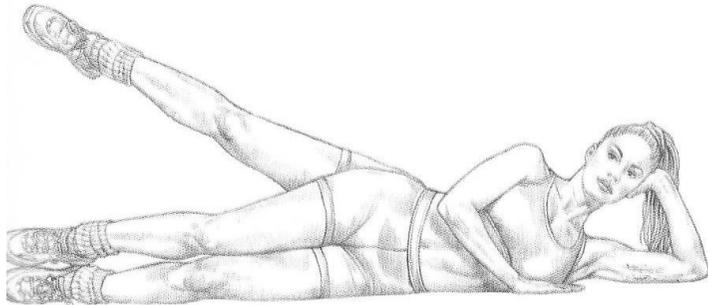
- Effectuer lentement une flexion des pieds pour bien étirer les mollets
- Enchaîner sur une extension des pieds en maintenant l'articulation des genoux en extension ou légèrement fléchie.
- Répéter lentement jusqu'à la sensation de brûlure.
-



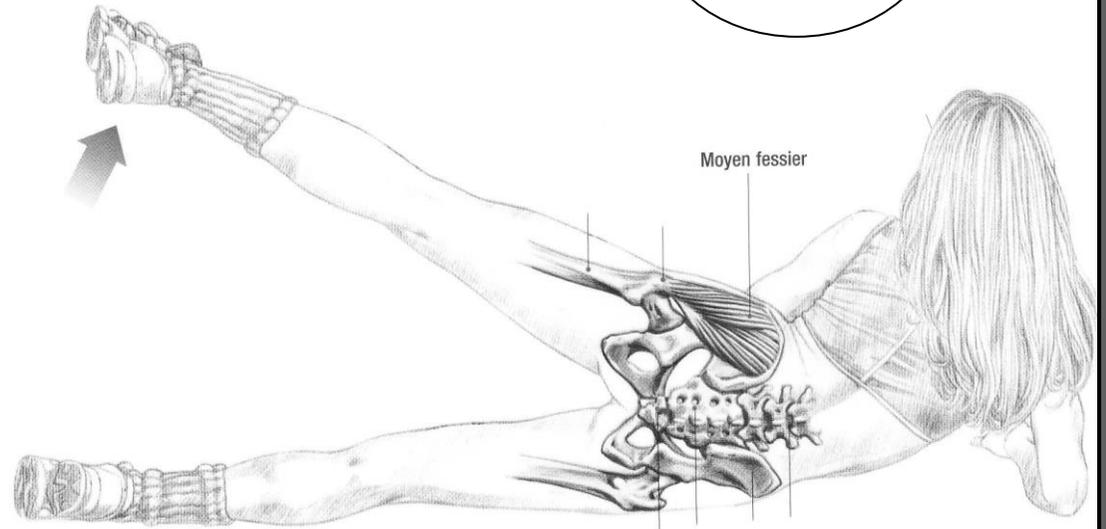
Abducteurs

9

Abduction de la hanche au sol.

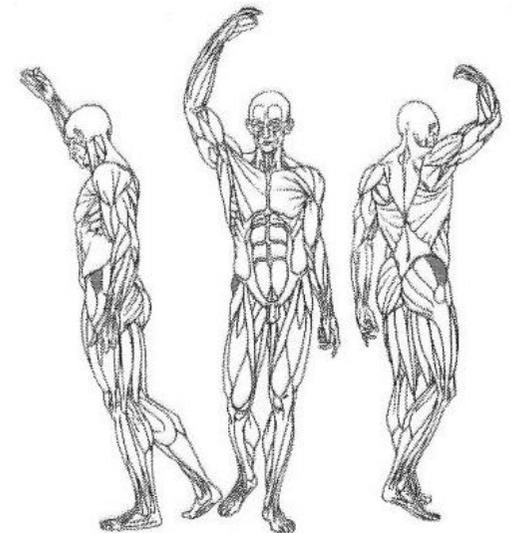


Exécution du mouvement



Couché sur le coté, la tête maintenue :

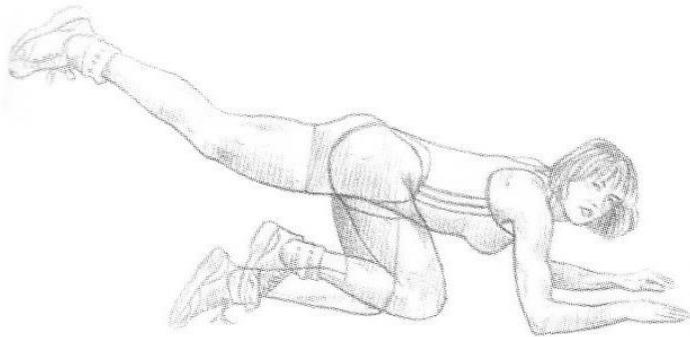
- Effectuer une élévation latérale de la jambe, le genou devant être toujours tendu.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.



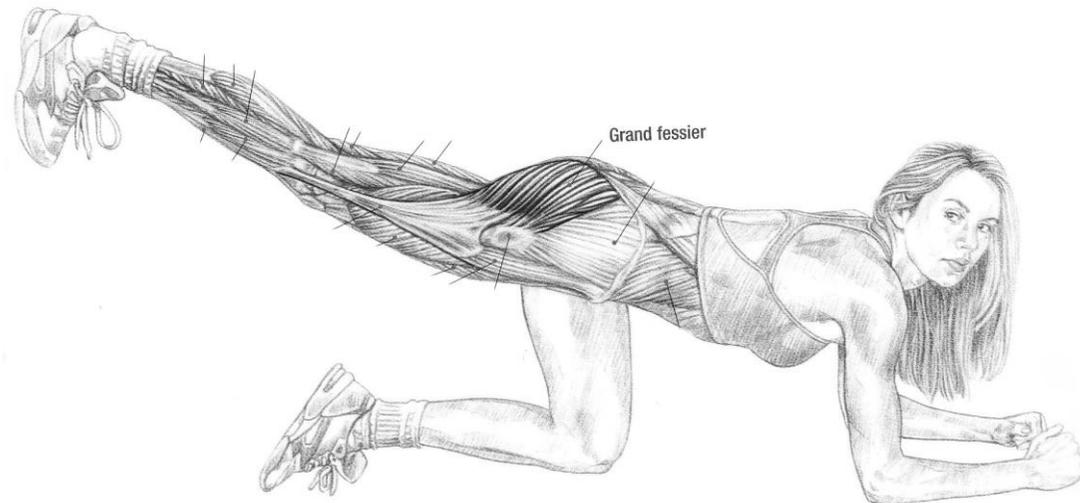
Ischio-Jambiers

10

Extension de la hanche au sol.

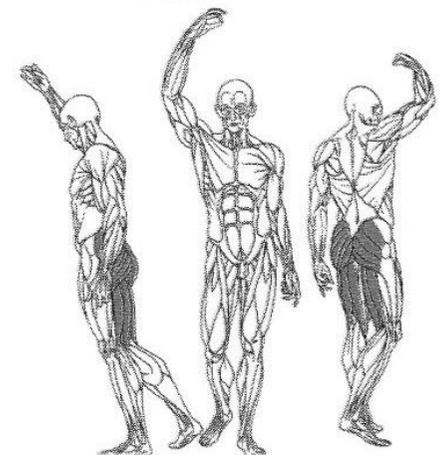


Exécution du mouvement



Agenouillé sur une jambe, l'autre ramenée sous la poitrine, en appui sur les coudes ou sur les mains, bras tendus :

- Ramener la jambe fléchie sous la poitrine en arrière, jusqu'à effectuer une extension complète de la hanche.
- Inspirer et fléchir les avant-bras en contrôlant le mouvement.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.

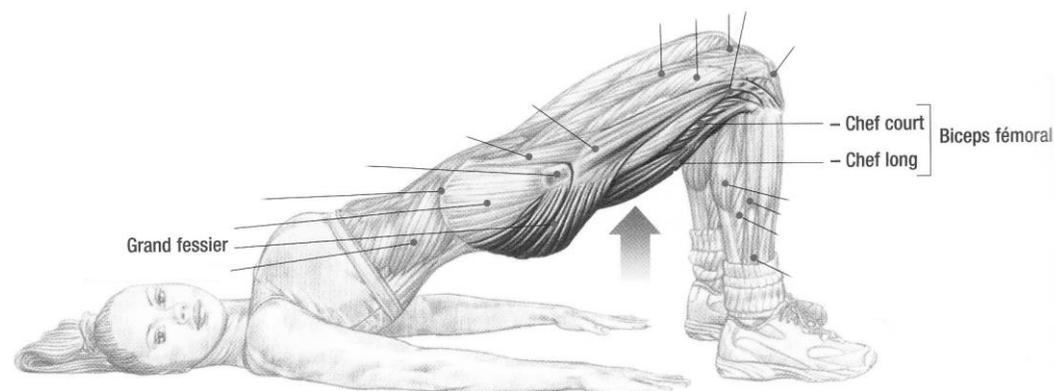
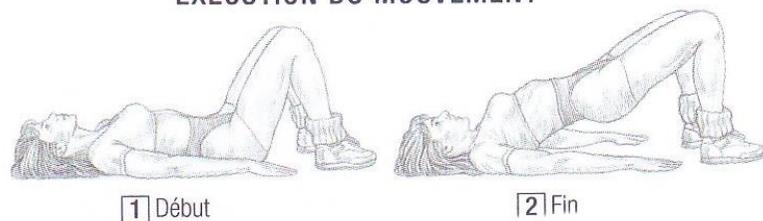


Ischio-Jambiers

11

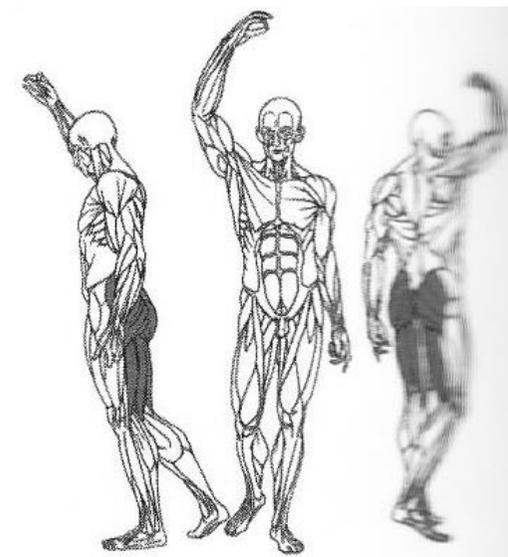
Relevé de bassin au sol

EXÉCUTION DU MOUVEMENT



Allongé sur le dos, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps, les genoux fléchis :

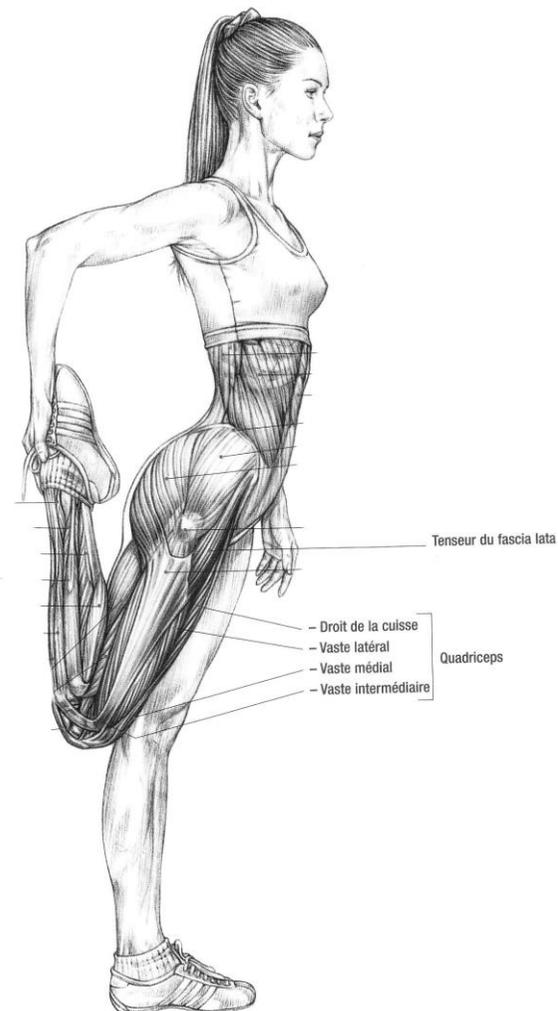
- Inspirer et décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds.
- Maintenir la position 2 sec et redescendre le bassin sans toutefois poser les fesses au sol.
- Expirer en fin d'effort.
-



Etirement des quadriceps

En appui sur une jambe :

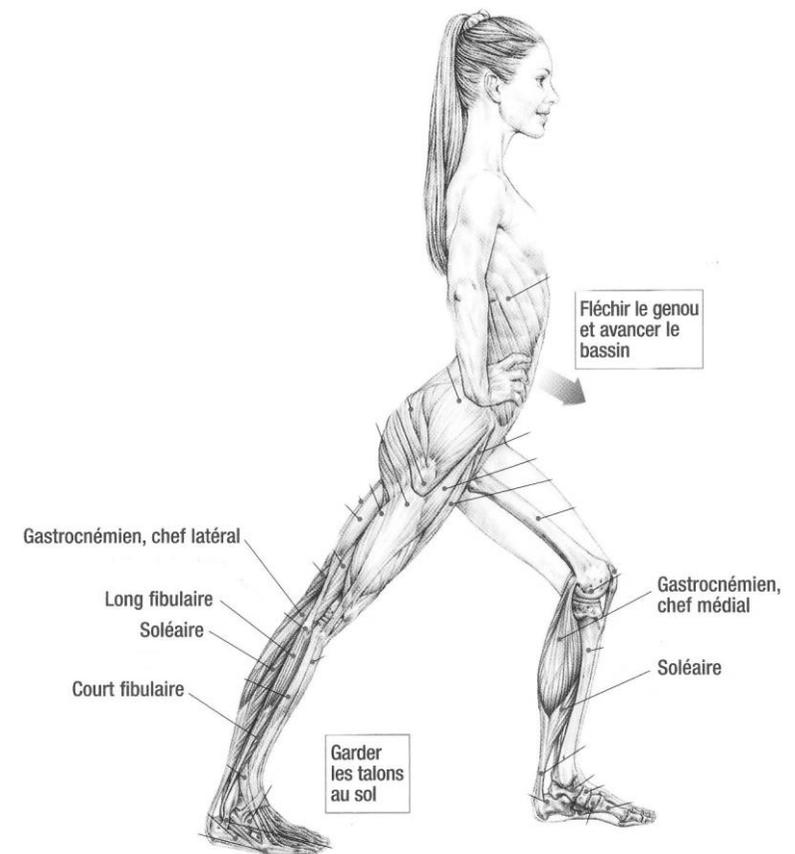
- Saisir le pied ou la cheville de la jambe opposée.
- Essayer de rapprocher le talon de la fesse en le tirant vers el haut.



Etirement du mollet

Debout, les mains sur les hanches, une jambe portée en avant, les genoux tendus, les pieds dans l'axe des genoux :

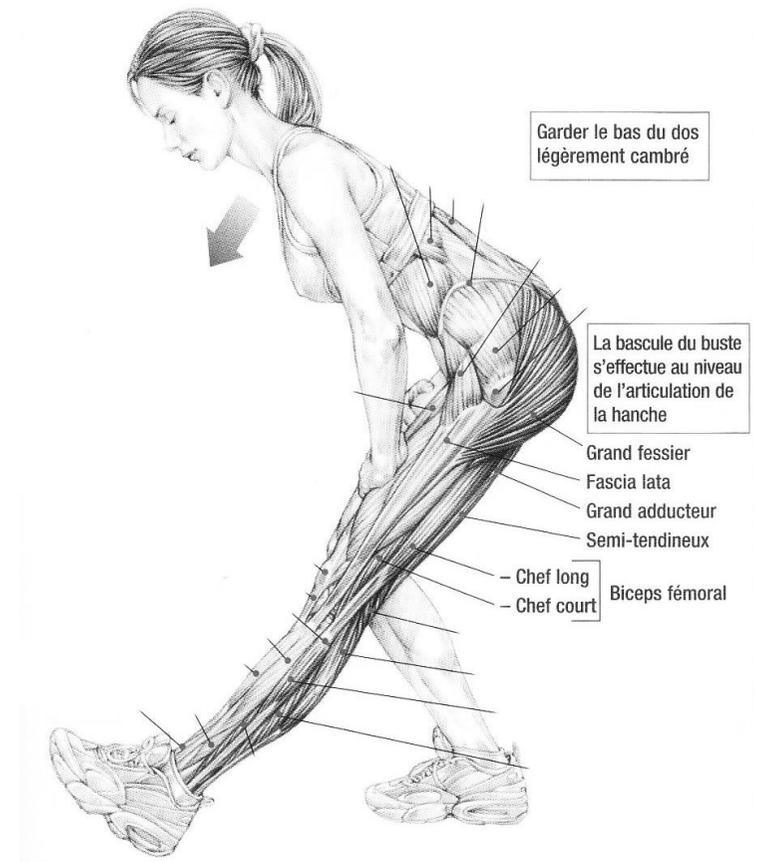
- Fléchir le genou porté en avant en avançant le bassin, en veillant à toujours garder la jambe restée en arrière tendue en gardant les talons au sol.
- Maintenir la position pour bien ressentir l'étirement de la jambe restée en arrière.



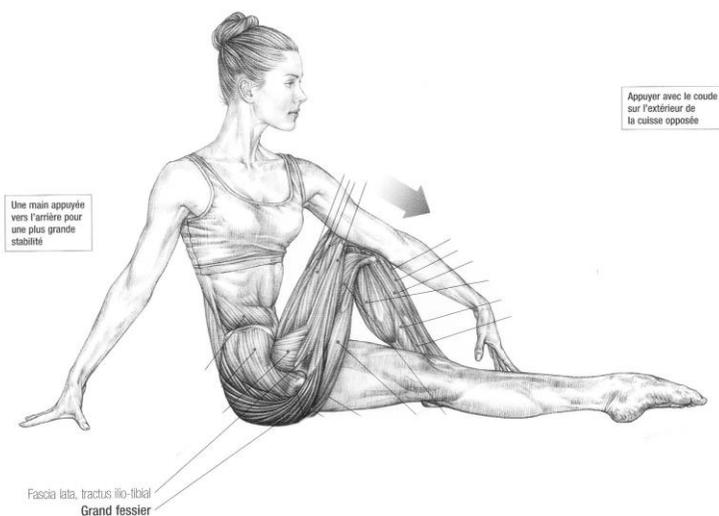
Étirement des ischio-jambiers

Debout, en appui sur une jambe, genou semi-fléchi, l'autre jambe tendue vers l'avant-pied en flexion :

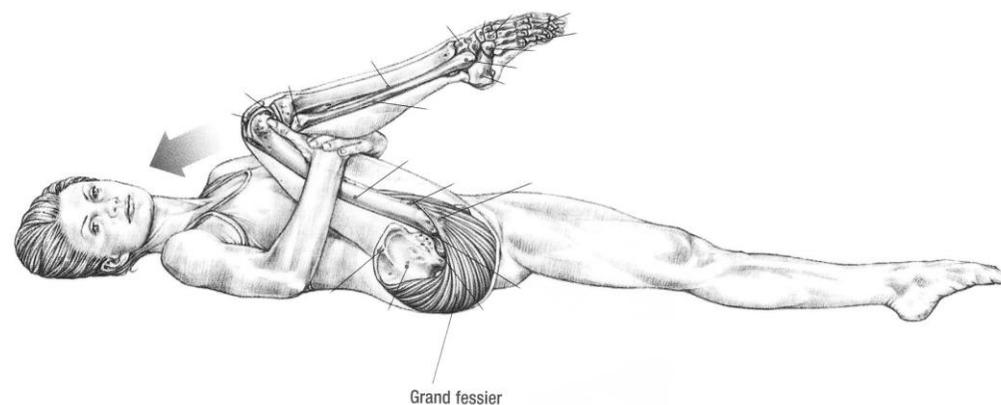
- Les mains sur les cuisses, le dos légèrement cambré, incliner lentement le buste vers l'avant en se concentrant sur la sensation d'étirement de l'arrière de la cuisse, la bascule s'effectuant au niveau du bassin.
- Maintenir la position une vingtaine de secondes, revenir lentement à la position de départ et changer de côté.



Etirement du grand fessier



Assis au sol, une jambe tendue, l'autre pliée, le pied au sol et passé du côté externe de la jambe tendue, exercer une pression vers l'intérieur sur la face externe du genou de la jambe fléchie avec le coude opposé.



Allongé sur le dos, les jambes tendues et posées au sol :

- ramener doucement vers la poitrine une jambe le genou fléchi (pour relâcher les muscles ischio-jambiers) en s'aidant des mains ;
- maintenir la position en respirant lentement et en essayant de bien ressentir l'étirement du muscle grand fessier ;
- revenir à la position de départ, puis changer de jambe.