

CHAPITRE 19

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES JAMBES



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of water with gentle ripples. The overall effect is a clean, serene, and professional aesthetic.

**GUIDE DES EXERCICES
DE MUSCULATION
POUR LES
JAMBES**

Sur le schéma, vous pourrez voir représentés les principaux muscles superficiels des jambes

Le quadriceps est, comme son nom l'indique, un muscle composé de 4 faisceaux :

- Le vaste latéral situé à l'extérieur de la cuisse,
- Le vaste médial du côté intérieur,
- Le droit de la cuisse au centre,
- Le vaste intermédiaire qui est recouvert en majorité par les autres.

Les ischios-jambiers sont composés de 2 faisceaux :

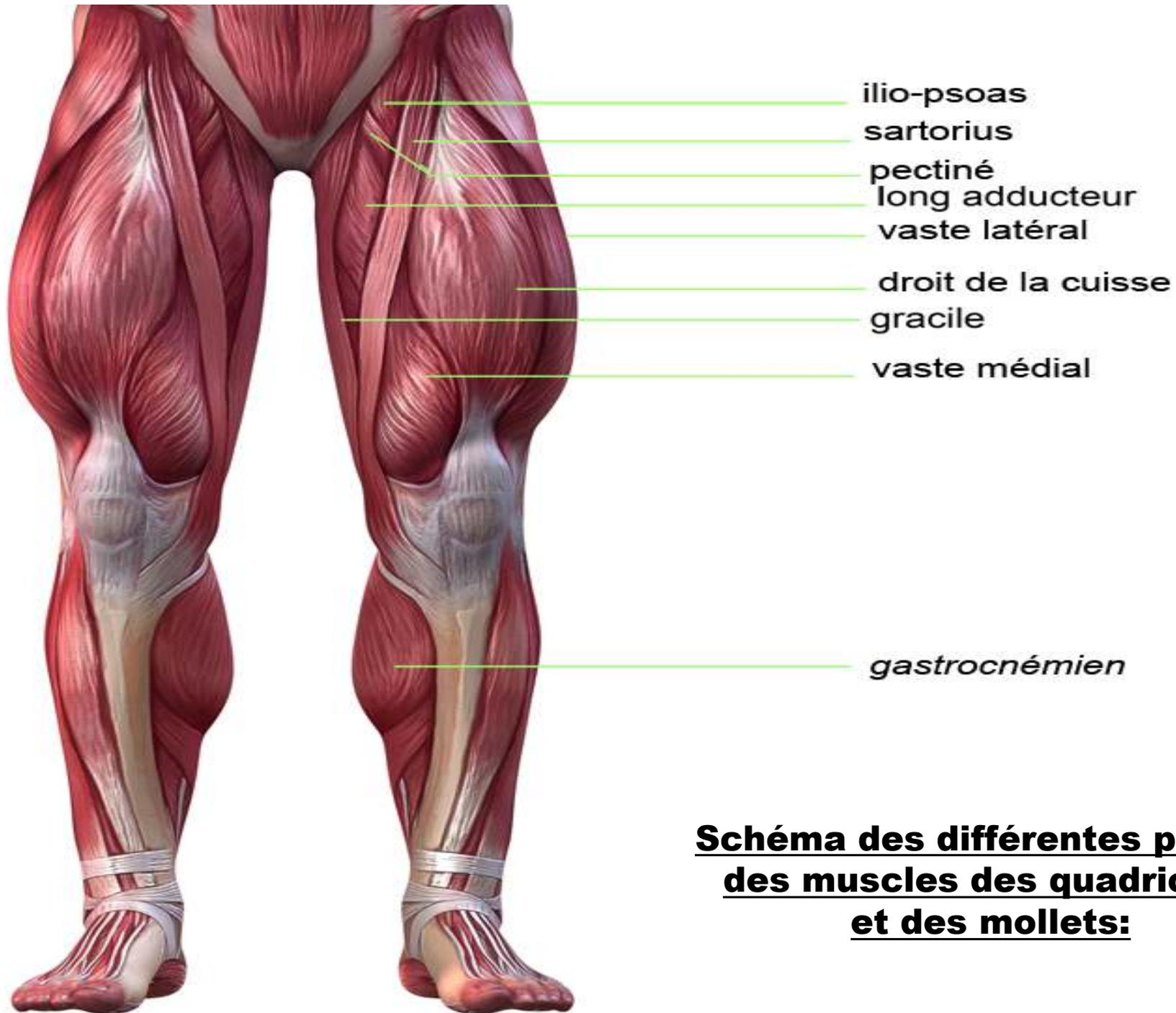
- Le biceps fémoral du côté externe, le semi-tendineux du côté interne et enfin le semi-membraneux recouvert en grande partie par le semi-tendineux.
- Les mollets sont principalement composés de 2 muscles : les muscles les plus visibles sont les gastrocnémiens (jumeaux), qui couvrent en partie le soléaire.

Chacun de ces muscles a un rôle différent.

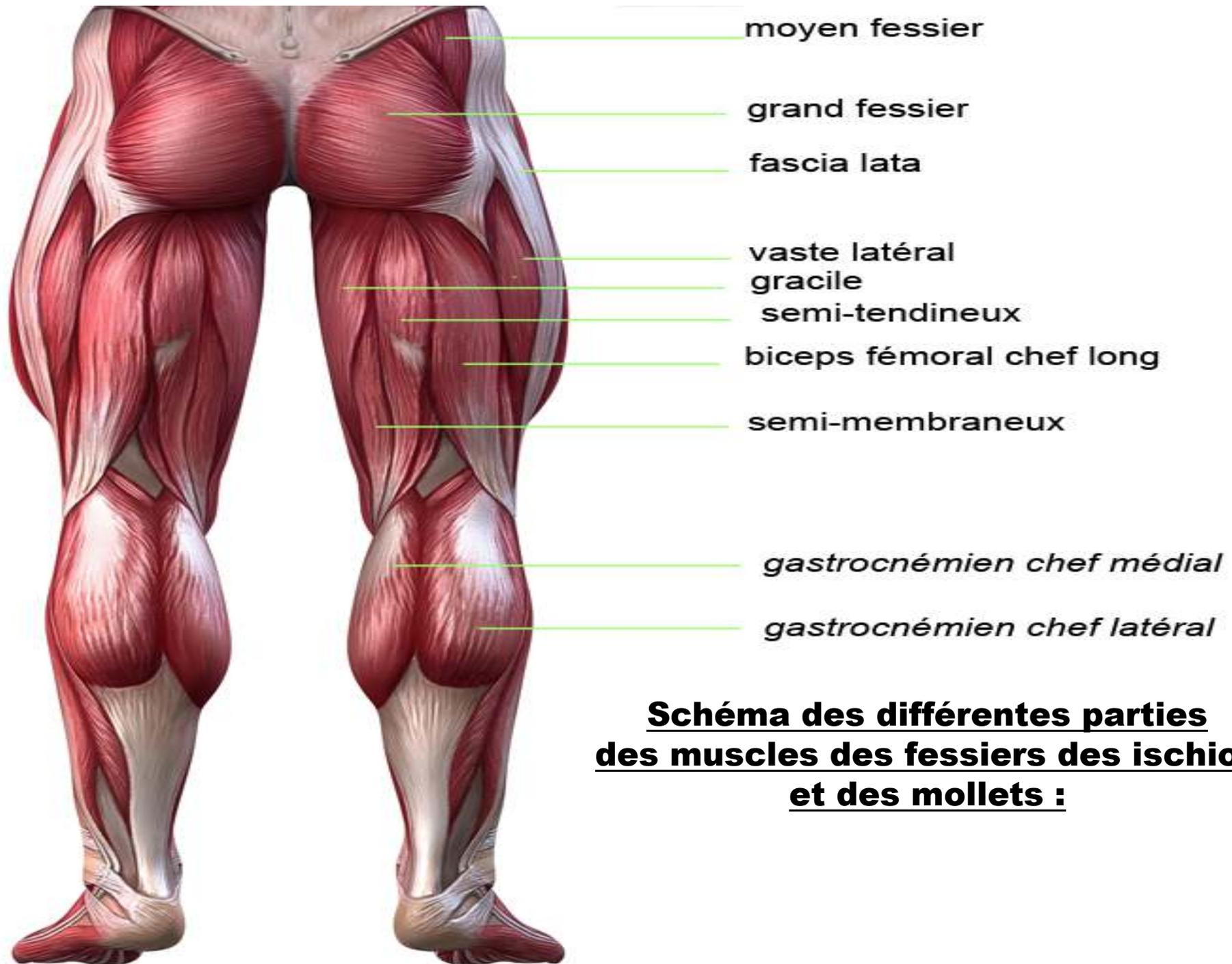
Il faut bien séparer les différents muscles composant le mollet :

- Le gastrocnémiens (aussi appelé « jumeaux »)
- Le soléaire

Voir les diapos suivantes pour analyser le schéma pour comprendre les muscles des jambes.



**Schéma des différentes parties
des muscles des quadriceps
et des mollets:**



60 EXERCICES



Ex: J1: Fente avant avec barre:

Départ: Placez une barre sur les épaules. Gardez le regard dirigé vers l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Faites un pas en avant en démarrant le mouvement avec le talon puis, descendez en fente en contrôlant la vitesse de la flexion. Continuez jusqu'à ce que le genou opposé touche presque le sol (B). Puis, poussez avec le pied avant afin de revenir à la position de départ (A). Passez à l'autre jambes.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J2: Squat barre guidée:

Départ: Debout, la barre en appui sur les épaules, les trapèzes et, les mains placées de part et d'autre des épaules, jambes un peu écartées. Faites pivoter la barre pour dégager les crochets, la poitrine sortie, la tête relevée et, le dos légèrement cambré. Gardez le regard dirigé vert l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol (B). Inversez le mouvement en poussant sur les talons en amenant le bassin vers l'avant afin de revenir à la position de départ (A). Ne pas cambrer le dos pour évité de vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

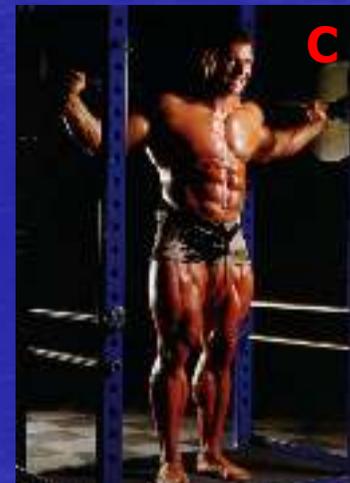


Ex: J3: Squat barre:

Départ: Debout, la barre en appui sur les épaules, les trapèzes et, les mains placées de part et d'autre des épaules, jambes écartées de la largeur des épaules. Dégagez la barre sur les plots de sécurité, la poitrine sortie, la tête relevée et le dos légèrement cambré. Gardez le regard dirigé vert l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale (B). Inversez le mouvement en poussant sur les talons et en amenant le bassin vers l'avant afin de revenir à la position de départ (C). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J4: Fente avant avec haltères:

Départ: Haltères en main, en position de fente, le pied avant surélevé. Prendre en appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Exécution: Descendez sur la jambe avant en fléchissant la jambe arrière jusqu'à ce que le genou frôle le sol (B). Pour le retour, effectuez une extension simultanée des jambes en prenant appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A). Passez à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J5: Squat avant à la barre guidée:

Départ: Debout, la barre sur l'avant des épaules, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant le corps, montez les coudes bien haut et placez les mains sur la barre. Dégagez la barre des plots de sécurité (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez une extension des hanches et des genoux pour revenir à la position de départ (A). En haut, vous contracterez les jambes et les fessiers sur un temps avant d'entamer la répétition suivante. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J6: Squat avant frontal haltères:

Départ: Debout, un haltère sur l'avant des épaules, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant le corps. Montez les coudes bien haut et placez les mains sur l'haltère (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez une extension des hanches et des genoux pour revenir à la position de départ (A). En haut, vous contracterez les jambes et les fessiers sur un temps avant d'entamer la répétition suivante. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blesser.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J7: Hack Squat machine:

Départ: Installez vous sur la machine, le dos plaqué contre l'appui dorsal. Les pieds à plat sur la plateforme, extension des hanches et des genoux (A).

Exécution: Déverrouillez le chariot puis, descendez lentement jusqu'à ce que vos hanches et vos genoux forment un angle de 90° (B). Remontez en poussant sur les talons afin de déplacer la charge (A). En haut, allez presque jusqu'à l'extension complète sans verrouiller les genoux (A). Redescendez pour effectuer la répétition suivante.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J8: Leg extension: Ex J8bis: Leg extension machine à air:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez le manchon au niveau des chevilles et calez les pieds sous les manchons de l'appareil, agrippez les poignées et stabilisez le corps (A). Concernant l'exercice J8bis, réglez la pression en appuyant sur le bouton.

Exécution: Amenez les jambes en position d'extension complète (B). En haut, contractez les quadriceps (C). Puis, redescendez la charge en la contrôlant (A). Ne pas la laisser reposer sur la pile contre poids.

Muscles ciblés: Quadriceps



Ex: J9: Leg curl couché:

Départ: Allongé sur le banc de l'appareil, placez vos genoux juste au delà de l'extrémité du banc à ischios. Réglez les manchons de façon à ce qu'ils soient appuyé contre l'arrière des chevilles. Agrippez les poignées (A).

Exécution: Fléchissez les genoux pour monter les manchons. Inspirez et expirez en fin de course quand les tibias arrivent à la verticale (B). Maintenez la position, puis revenez jambes tendues en contrôlant le mouvement (A).

Muscles ciblés: Ischios jambiers



Ex: J10: Presse à cuisses semi allongé:

Départ: Installez vous sur la machine, le dos plaqué contre l'appui dorsal. Les pieds à plat sur la plateforme. Extension des hanches et des genoux (A).

Exécution: Déverrouillez le chariot puis, descendez lentement jusqu'à ce que vos hanches et vos genoux forment un angle de 90° (B). Remontez en poussant sur les talons afin de déplacer la charge (A). En haut, vous irez presque jusqu'à l'extension complète sans verrouiller les genoux (B). Redescendez pour effectuer la répétition suivante.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J11: Squat haltères:

Départ: Debout, un haltère dans chaque mains placées au niveau des cuisses, jambes écartées de la largeur des épaules. dégagez la poitrine sortie, la tête relevée et le dos légèrement cambré. Gardez le regard dirigé vert l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale (B). Inversez le mouvement en poussant sur les talons en amenant le bassin vers l'avant afin de revenir à la position de départ (A). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J12: Mollets debout à la barre guidée:

Départ: Debout, le support du cadre guidée en appui sur la poitrine. Placez l'avant des pieds dirigés vers l'avant. Les jambes et le corps doivent être tendus et, posées sur une cale surélevée (A).

Exécution: Abaissez les talons à vitesse modérée jusqu'à ce que vous ressentiez un fort étirements des mollets (B). En arrivant en bas, inspirez légèrement, bloquez votre respiration et, remontez les talons le plus haut possible (A).

Muscles ciblés: Mollets



Ex: J13: Leg curl debout machine:

Départ: Debout, face à l'appareil, l'avant de la cuisse doit être plaqué contre le support frontal de la machine pour pouvoir fléchir le genou sans difficulté. Le genou de la jambe d'appui sera tendu, sans être verrouillé, le pied étant bien à plat sur la plateforme (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Pliez le genou pour monter le pied sans que le manchon ne touche le fessier (B). Marquez un temps d'arrêt puis, expirez en dépliant la jambe (A). Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Ischios jambiers



Ex: J14: Soulevé de terre jambes tendues barre

Départ: Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Gardez la tête relevée et, le dos légèrement cambré, fléchissez les genoux et tenez la barre avec les mains en pronation (A). Où, une main placée en supination et, l'autre main en pronation.

Exécution: Poussez sur les talons pour remonter la charge à la force des jambes. Avec la poitrine sortie et le dos droit, contractez les ischios jambiers et tirez les hanches vers l'avant pour vous redresser (B). Reposez la barre au sol après chaque répétitions (A).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: J15: Abduction debout alterné avec lest:

Départ: Debout, face à un support, jambes serrées, fixez un lest à chaque cheville, posez une main sur un support (montant de la poulie exemple sur cette photographie). L'autre main placée derrière le dos. Dos droit (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuez une abduction sur le côté d'une jambe (B) Puis, revenez au départ (A). Marquez un temps d'arrêt puis, expirez. Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers, Adducteurs



Ex: J16: Abduction alternée à la machine:

Départ: Couchez vous sur le banc de l'appareil, mains positionnée sur la barre de l'appareil, coudes plaqués sur les supports devant vous.

Exécution: Effectuez une extension complète de la jambe (A).
Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers



Ex: J17: Squat poids du corps:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant le corps, montez les coudes bien haut (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez une extension des hanches et des genoux pour revenir à la position de départ (A). En haut, contractez les jambes et les fessiers sur un temps avant d'entamer la répétition suivante. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J18: Fente avant poids du corps:

Départ: Debout, en position de fente, le pied avant surélevé. Prendre en appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Exécution: Descendez sur la jambe avant en fléchissant la jambe arrière jusqu'à ce que le genou frôle le sol (B). Pour le retour, effectuez une extension simultanée des jambes en prenant appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J19: Squat jump poids du corps:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant le corps. Montez les coudes bien haut. Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (A).

Exécution: Poussez énergiquement les talons en effectuant un saut vers le haut pour revenir à la position de départ (B). Recommencez le mouvement en continu (A). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J20: Squat avant à la barre :

Départ: Debout, la barre sur l'avant des épaules, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant en supination sur le corps. Montez les coudes bien haut et placez les mains sur la barre (A). Dégagez la barre sur les plots de sécurité.

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez une extension des hanches et des genoux pour revenir à la position de départ (A). En haut, contractez les jambes et fessiers sur un temps avant d'entamer la répétition suivante. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J21: Squat jump barre:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules. Barre derrière la tête. Placez vos mains en supination, montez les coudes bien haut (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez un saut vers le haut pour revenir à la position de départ (A). Recommencez le mouvement en continu. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

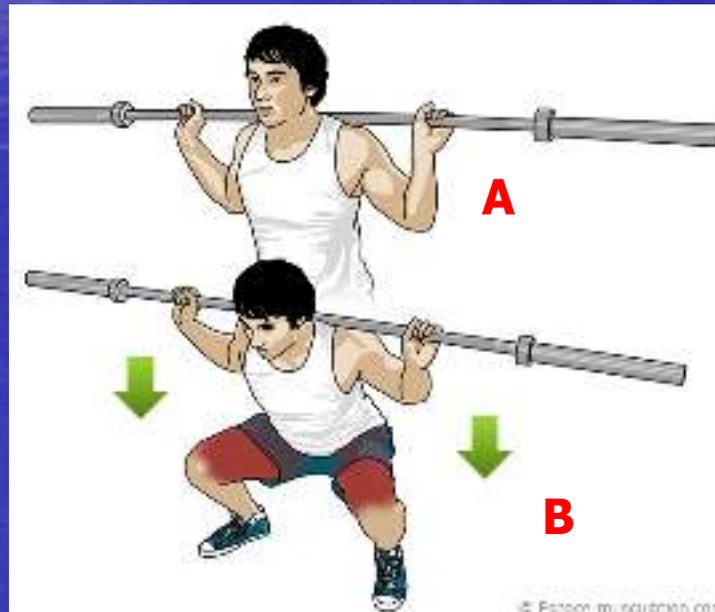


Ex: J22: Squat sumo à la barre:

Départ: Placez une barre chargée sur les épaules et descendez la un peu pour que celle-ci repose contre les deltoïdes postérieurs. Orientez légèrement vers l'extérieur les pieds. Pieds nettement plus écartés que la largeur des épaules (A).

Exécution: Descendez en squat profond en inclinant le buste un peu plus que la normale (B). Une fois en position basse tendez les genoux et les hanches et, revenez à la position de départ en poussant contre le sol avec les talons (A). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex J23: Squat unilatéral poids du corps où avec haltère:

Départ: Debout sur un banc où au sol, près d'un appui auquel vous pourrez vous tenir. Avec où sans un haltère dans votre main libre. Placez vous sur un côté du banc si vous le souhaitez de façon à ce qu'une jambe soit en l'air (A).

Exécution: En déplaçant le bassin vers l'arrière, fléchissez le genou et descendez jusqu'à ce que la cuisse active soit parallèle au sol (B). Revenez à la station debout en poussant le talon (A). Pour vous habituez au mouvement, faites le sans utiliser un haltère (B).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

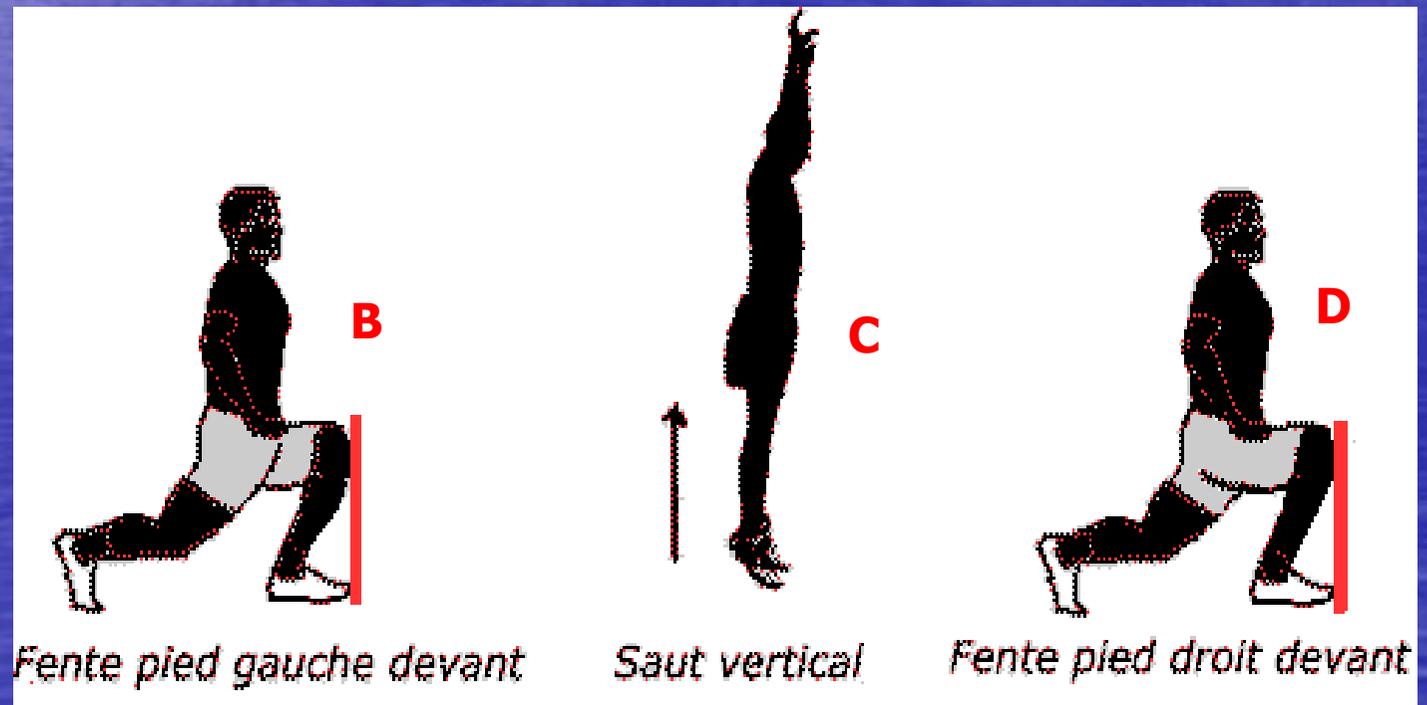


Ex: J24: Fente + saut alternée avec ou sans haltères:

Départ: Haltères en main, en position de fente, le pied avant surélevé.
Prendre en appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Exécution: Descendez sur la jambe avant en fléchissant la jambe arrière jusqu'à ce que le genou frôle le sol (B). Effectuez une extension vers le haut rapide (C). simultanée des jambes en prenant appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (D). Effectuez un mouvement en continu (B) (C) (D).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J25: Fente sur caisse au poids du corps où haltères:

Départ: Haltères en main où pas, en position de fente, le pied avant surélevé sur une caisse. Pied en appui de la jambe arrière (A).

Exécution: Descendez sur la jambe avant en fléchissant la jambe arrière jusqu'à le genou frôle le sol (B). Pour le retour, effectuez une extension simultanée des jambes en prenant appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

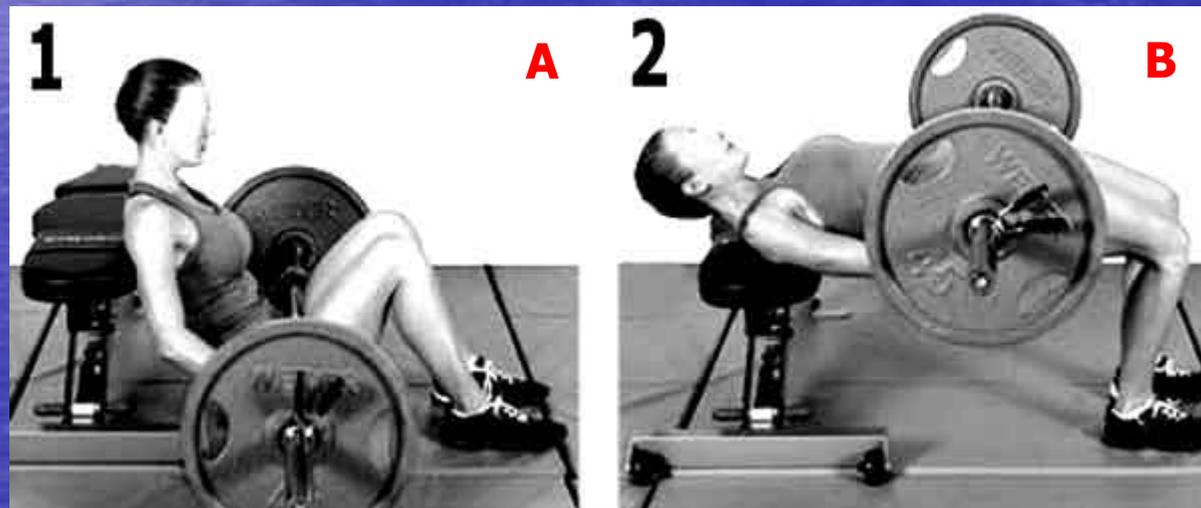


Ex: J26: ½ pont avec barre:

Départ: Assis au sol de dos à banc plat. Placez une barre chargée au niveau de vos cuisses, pieds joints à plat plaqués au sol. (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuez une abduction vers le haut le plus haut possible en montant votre dos vers le banc (B). Maintenez la position quelque secondes puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J27: Fente avant en marchant avec barre:

Départ: Placez une barre sur les épaules. Gardez le regard dirigé vers l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Faites un pas en arrière en démarrant le mouvement avec le talon puis, descendez en fente en contrôlant la vitesse de la flexion. Continuez jusqu'à ce que le genou opposé touche presque le sol (B). Puis, repoussez le pied avant afin de revenir à la position de départ. Alternez le mouvement en marchant (C).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

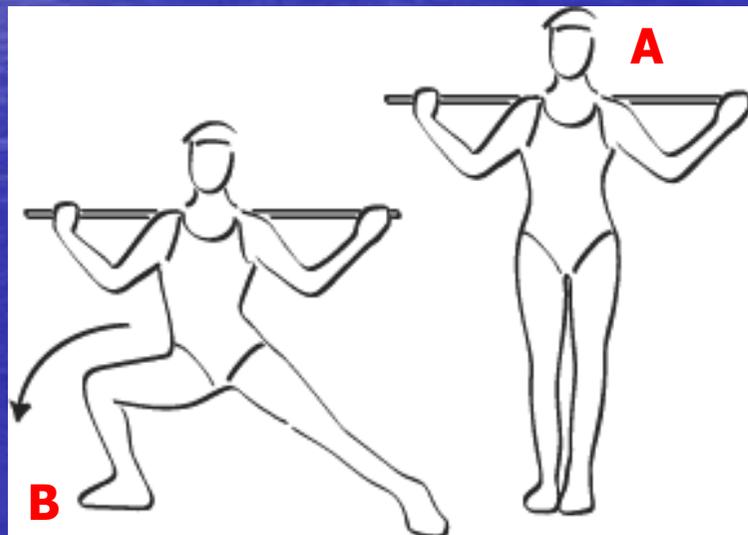


Ex: J28: Fente latérale avec barre:

Départ: Placez une barre sur les épaules. Gardez le regard dirigé vers l'avant. Commencez avec les deux pieds joints (A).

Exécution: Faites un pas sur le côté en démarrant le mouvement avec le talon puis, descendez en fente en contrôlant la vitesse de la flexion (B). Puis, repoussez le pied avant afin de revenir à la position de départ (A). Alternez le mouvement.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J29: Presse à cuisses incliné: Ex J29bis presse à cuisses incliné machine à air:

Départ: Commencez l'exercice avec les pieds bien centrés sur la plateforme, pieds écartés de la largeur des épaules (A).
Pour l'exercice J29bis, réglez la pression en appuyant sur le bouton.

Exécution: Déverrouillez les barres de sécurité du chariot en descendant lentement la charge en amenant les genoux vers la poitrine, mais arrêter vous avant que le bassin ne décolle de l'appui. Le bas du dos doit rester plaqué contre le siège (B). Marquez un temps d'arrêt avant de remonter la charge à la position de départ en poussant sur les talons (A).

Muscles ciblés: Quadriceps



Ex: J30: Presse à cuisses vertical:

Départ: Commencez l'exercice avec les pieds bien centrés sur la plateforme et écartés de la largeur des épaules (A).

Exécution: Déverrouillez les barres de sécurité du chariot en descendant lentement la charge en amenant les genoux vers la poitrine (B). Mais, arrêtez vous avant que le bassin ne décolle de l'appui (C). Marquez un temps d'arrêt avant de remonter la charge à la position de départ en poussant sur les talons (D).

Muscles ciblés: Quadriceps

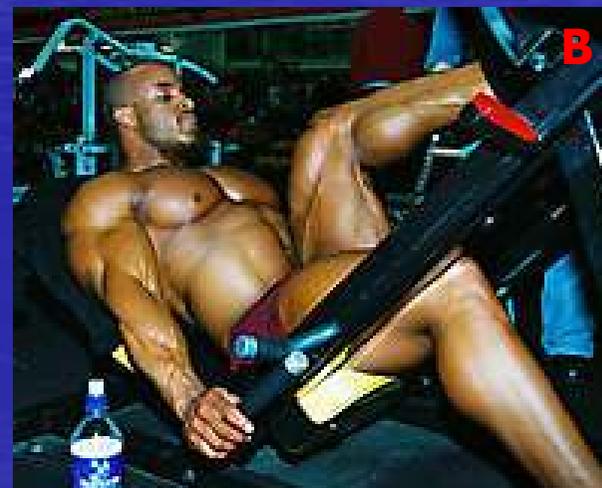


Ex: J31: Presse à cuisses unilatérale:

Départ: Commencez l'exercice avec un pied bien centrés sur la plateforme. Ecartés le de la largeur des épaules. L'autre pied posé au sol (A).

Exécution: Déverrouillez les barres de sécurité du chariot en descendant lentement la charge en amenant le genou vers la poitrine mais, arrêter vous avant que le bassin ne décolle de l'appui. Le bas du dos doit rester plaqué contre le siège (B). Marquez un temps d'arrêt avant de remonter la charge à la position de départ en poussant sur le talon (A). Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Quadriceps



Ex: J32: Montée sur banc avec haltères où poids du corps:

Départ: Debout face au banc un haltère où pas dans chaque mains.
Placez votre jambes gauche sur le banc, l'autre pieds au sol.
Dos droit (A).

Exécution: A l'aide de la jambe droite posée sur le sol et la cuisse gauche posée sur le banc, monter sur le banc puis, redescendez la jambes de droite au sol pour poser ensuite la cuisse droite sur le banc. Alternez gauche droite en continu (B).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

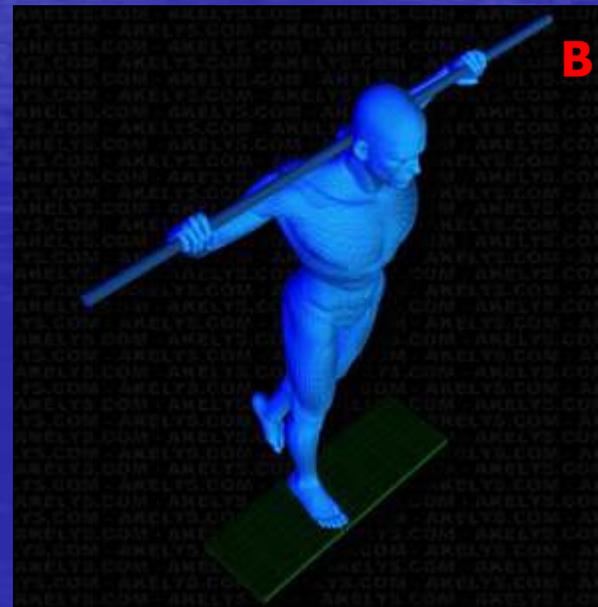
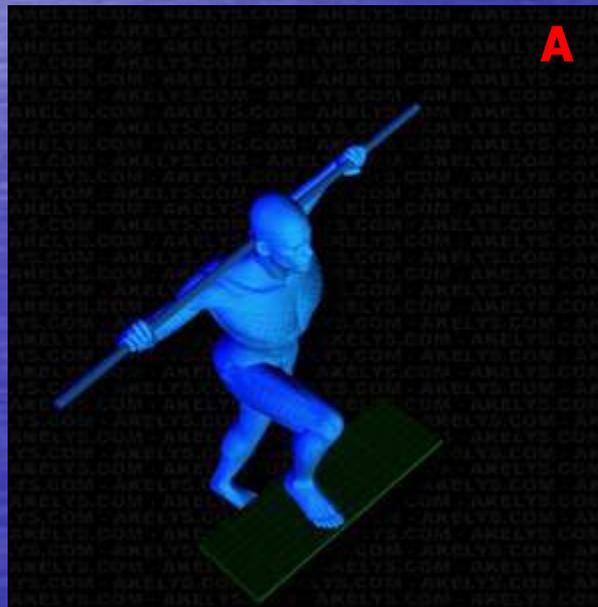


Ex: J33: Montée sur banc avec barre:

Départ: Debout face au banc, une barre posée sur les trapèzes. Placez votre jambe gauche sur le banc, l'autre pied au sol. Dos droit (A).

Exécution: A l'aide de la jambe droite posée sur le sol et la cuisse gauche posée sur le banc monter sur le banc puis, redescendez la jambe de droite au sol pour poser ensuite la cuisse droite sur le banc. Alternez gauche droite en continu (B).
Ne pas surcharger la barre. Un conseil: travaillez à barre vide

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J34: Squat barre au dessus de la tête:

Exécution: Soulevez la barre du sol et maintenez la au dessus de votre tête. Vos mains devront être bien écartées avec une prise large. Avant de commencer votre descente, verrouillez bien vos bras et positionnez la barre derrière votre tête. Sur tout le mouvement, vous devez être gainé. Comme pour les autres squats, gardez la poussée sur vos talons (A). Une fois les cuisses parallèles au sol, retournez en position de départ. Exercice non destiné au débutant et intermédiaire.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J35: Leg extension unilatérale:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez le manchon au niveau des chevilles. Calez un pied sous le manchon de l'appareil. Agrippez les poignets, stabilisez bien le corps (A).

Exécution: Amenez la jambe en position d'extension complète (B). En haut, contractez le quadriceps puis, redescendez la charge en la contrôlant pour ne pas la laisser reposer sur la pile contre poids (A). Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Quadriceps

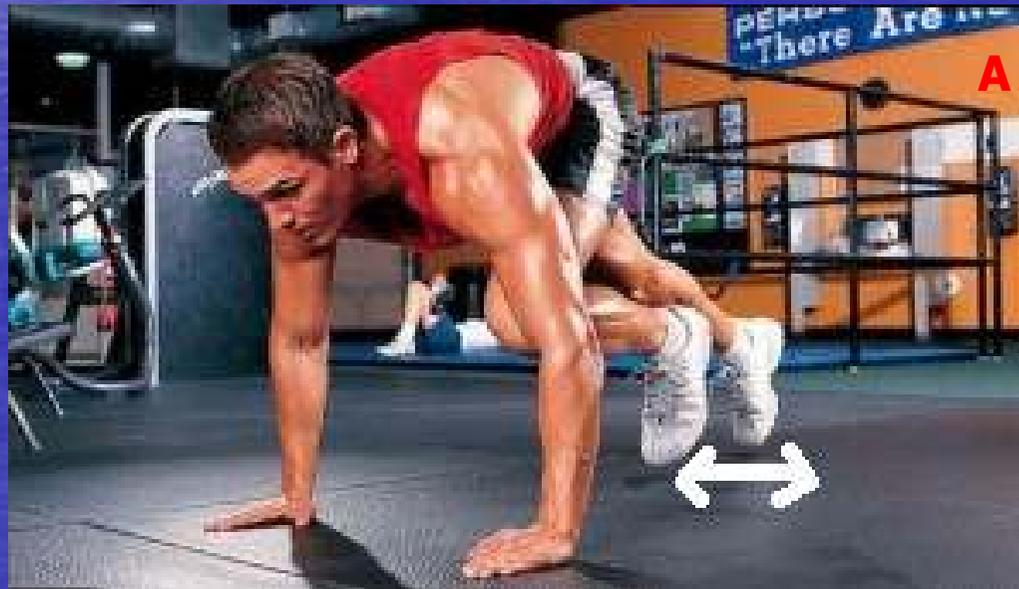


Ex: J36: Escalade horizontale:

Départ: En position de pompe, les deux mains placées au sol, écartées de la largeur des épaules. Tenez vous sur la pointe des pieds.

Exécution: Sans déplacer les mains, amenez une jambe en avant puis, inversez la position des pieds d'un pied en poussent contre le sol (A). Alternez en allant le plus vite possible pendant la durée prescrite de l'exercice que vous choisirez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J37: Leg curl couché avec haltère:

Départ: Allongé sur le banc, agrippez les pieds à l'avant du banc. Le corps devra être rectiligne, les hanches basse et les ischios presque tendus. Demandez à un partenaire de placer un haltère entre vos pieds. Les disques supérieurs étant au contact des voûtes plantaires (A).

Exécution: Quand les jambes sont fléchies à la verticale, contractez les ischios sur un temps (B). Redescendez les charges jusqu'à ce que les tibias soient presque parallèles au sol (A).

Muscles ciblés: Ischios jambiers



Ex: J38: Leg curl couché unilatéral:

Départ: Allongé sur le banc de l'appareil, Placez une jambe sous le manchons, agrippez les poignées (A).

Exécution: Montez la charge lentement en vous arrêtant quand l'ischio jambier atteint son point de contraction maximale. Maintenez la contraction (B).Puis, redescendez la charge lentement (A).

Muscles ciblés: Ischios jambiers



Ex: J39: Gainage dorsal/ fessiers 1/2 pont au sol:

Départ: Allongez au sol sur le dos, mains posées sur le sol, jambes serrées.

Exécution: Soulevez le corps le plus haut possible en maintenant la position 30 secondes (A). Inspirez et expirez et recommencez.

Muscles ciblés: Grand droit exercice de gainage abdominal et du bas du dos (Lombaires), fessiers



Ex: J40: Leg curl assis: Ex J40bis Leg curl assis machine à air:

Départ: Installez vous sur la machine, placez le bas des mollets contre le manchons. Agrippez les poignées et plaquez le dos contre l'appui dorsal (A). Pour l'exercice J40bis, réglez la pression en appuyant sur le bouton.

Exécution: Inspirez en fléchissant les jambes, les orteils étant dirigés vers l'avant. Expirez quand les jambes sont fléchies à 90°. Maintenez cette position finale pendant 1 à 2 secondes de manière à optimiser le stress musculaire (B). Revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Grand droit exercice de gainage abdominal et du bas du dos (Lombaires), fessiers



Ex: J41: Soulevé de terre jambes tendues avec haltères:

Départ: Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. En gardant la tête relevée, le dos légèrement cambré. Accroupissez vous pour prendre les haltères posés au sol (A).

Exécution: Remontez à la force des jambes et des hanches, puis contractez les muscles du dos pour revenir en position debout corps verticale (B). Puis, recommencez le mouvement (A).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: J42: Soulevé de terre jambes tendues barre:

Départ: Tenez la barre avec les mains en pronation en gardant les jambes légèrement fléchies (A).

Exécution: Montez le buste en tendant les hanches en vous efforçant de garder le même angle de flexion des genoux.
Revenez à la station debout, puis redescendez la barre à peu près jusqu'à mi tibia (B).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: J43: Good Morning barre:

Départ: Debout, les pied écartés de la largeur des épaules, une barre sur la nuque avec une prise supérieure de la largeur des épaules (A).

Exécution: Inspirez en fléchissant le buste à partir des hanches. Reculez le bassin tandis que le torse descend jusqu'à l'horizontale (B). Puis, changez de sens en revenant à la position de départ (A). Expirez vers la fin de la montée.

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: J44: Extension de la hanche à la machine:

Départ: Debout le dos droit vertical, agrippez la barre de l'appareil.
Le genou légèrement fléchi (A).

Exécution: Contractez les fessiers pour monter la charge, la cuisse passant légèrement derrière le corps. Marquez un temps d'arrêt en fin de course (B). Puis, revenez à la position de départ (A).
Passez à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers



Ex: J45: Extension de la hanche à la poulie basse avec lest:

Départ: Debout, face à la poulie, jambes serrées, fixez un lest à la poulie basse à la cheville, posez une main sur un support (montant de la poulie exemple sur cette photographie). L'autre main placée derrière le dos. Dos droit (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuer une abduction de la jambe lesté vers l'arrière (B). Puis, revenez au départ (A). Marquez un temps d'arrêt puis, expirez. Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers



Ex: J46: Mollets assis:

Départ: Installez vous à la presse à mollets, placez la pointe des pieds tout en haut de l'appui de façon à ce que les talons soient dans le vide (A).

Exécution: Débloquez la charge à l'aide du levier selon l'appareil. Montez les le plus haut possible (B). Descendez les au maximum, puis changez de sens en effectuant une flexion plantaire en pleine amplitude (A).

Muscles ciblés: Mollets

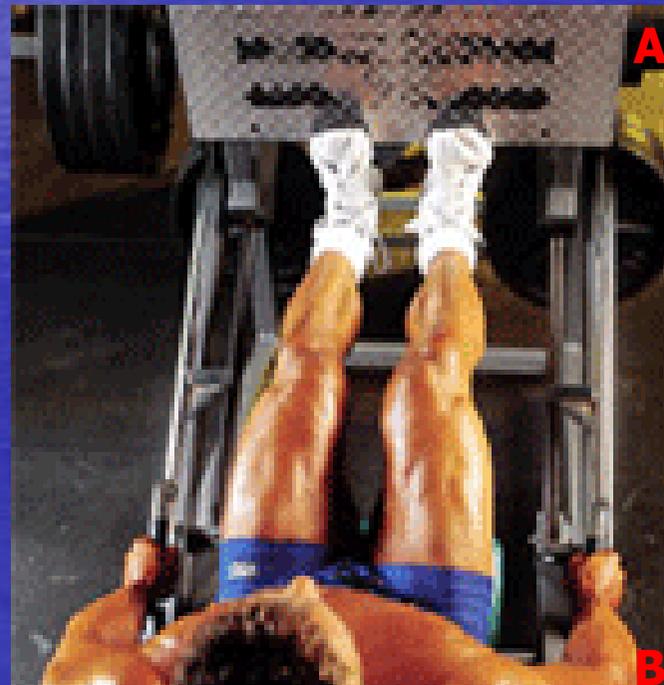


Ex: J47: Extension à la presse oblique à cuisses:

Départ: Placez l'avant des pieds écartés de la largeur des épaules sur la plateforme. Les genoux étant légèrement fléchis (A).

Exécution: Déverrouillez les barres de sécurité du chariot, repoussez vivement la charge vers l'avant en faisant intervenir uniquement les articulations des chevilles (B). Revenez à la position de départ et, recommencez (A).

Muscles ciblés: Mollets



Ex: J48 Donkey machine:

Départ: Réglez l'appui dorsal de façon à travailler en amplitude complète. Placez les coudes sur les supports devant vous. Quand l'avant des pieds sera sur la barre, l'appui dorsal devra reposer sur le haut des fessiers. Bas du dos positionné sur le coussin de la machine (A).

Exécution: Montez sur la pointe des pieds en observant une technique correcte. Effectuez une contraction maximale des mollets (B). Puis, laissez les talons redescendre lentement vers le sol (A).

Muscles ciblés: Mollets

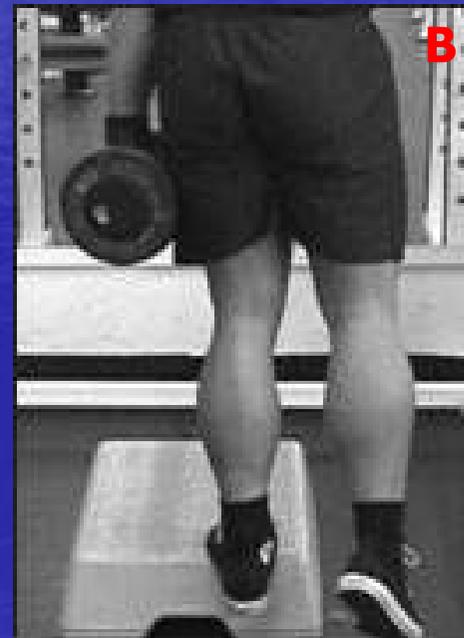
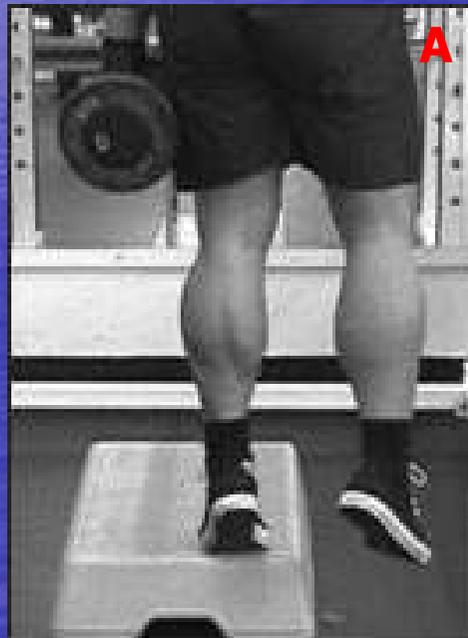


Ex: J49 Élévation unilatérale alternée:

Départ: Debout, un pied sur une cale, le talon dans le vide. Tenez un haltère du côté de la jambe qui travaille et, l'autre main, agrippez à un support, l'autre jambe sera décollée du sol (A).

Exécution: En appuyant sur l'avant du pied, effectuez une élévation du talon en maintenant la contraction (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Passez à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Mollets



Ex: J50: Mollets debout:

Départ: Debout face à la machine, le support du cadre guidée en appui sur les épaules. Placez l'avant des pieds dirigés vers l'avant sur le plateau métallique. Les jambes et le corps devront être tendus (A).

Exécution: Abaissez les talons à vitesse modérée jusqu'à ce que vous ressentiez un forte étirements des mollets (B). En arrivant en bas, inspirez légèrement, bloquez votre respiration et montez les talons le plus haut possible (A).

Muscles ciblés: Mollets



Ex: J51: Hack Squat inversée machine:

Départ: Installez vous sur la machine, épaules plaquées contre l'appui. Les pieds à plats sur la plateforme faite une extension des hanches et des genoux (A).

Exécution: Déverrouillez le chariot puis descendez lentement jusqu'à ce que vos hanches et vos genoux forment un angle de 90° (B). Remontez en poussant sur les talons afin de déplacer la charge. En haut, aller presque jusqu'à l'extension complète sans verrouiller les genoux (A). Redescendez pour effectuer la répétition suivante (B).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

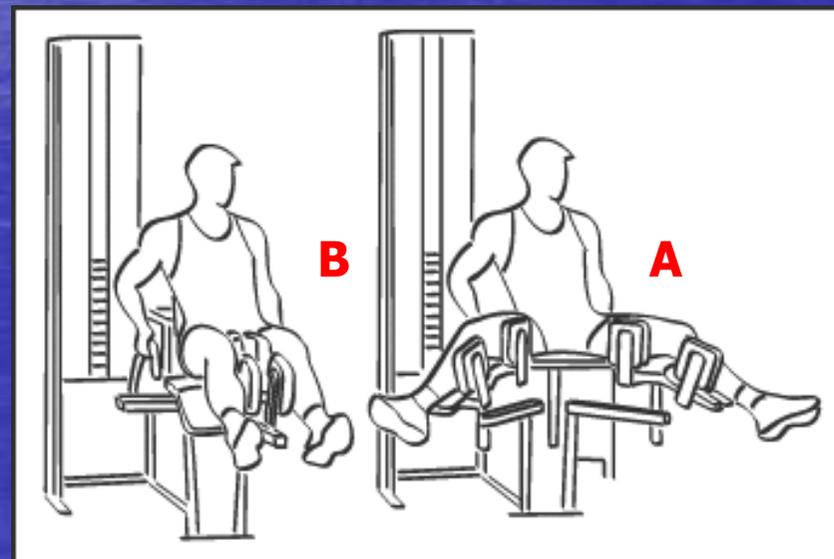


Ex: J52: Machine à adducteurs jambes tendues:

Départ: Installez vous sur la machine, les cuisses posées à l'extérieur des coussins de l'appareil (A).

Exécution: Ramenez lentement vos cuisses vers l'intérieur (B). Puis, revenez lentement au départ en évitant de reposer la charge sur la pile contre poids (A).

Muscles ciblés: Adducteurs



Ex: J53: Abduction debout alterné à la poulie basse avec lest:

Départ: Debout, face à un support, jambes serrées, fixez un lest à la poulie basse à votre cheville, posez une main sur un support de la poulie (exemple sur cette photographie). L'autre main placée derrière le dos. Dos droit (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuez une abduction de la jambe lestée vers la jambe non lestée (B). Puis, revenez au départ (A). Marquez un temps d'arrêt puis, expirez. Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers, Adducteurs



Ex: J54: Extension d'une jambe poids du corps où avec élastique:

Départ: A genoux au sol placez un élastique dans la cheville maintenu dans la main (A).

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuez une abduction vers le haut d'une jambe (B). Puis, revenez au départ. Marquez un temps d'arrêt puis expirez (C). Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers, Adducteurs



Ex: J55: Fente avant avec barre guidée:

Départ: Placez une barre sur les épaules. Gardez le regard dirigé vers l'avant. Commencez avec les deux pieds joint (A).

Exécution: Dégagez la barre de sécurité. Faites un pas en avant en démarrant le mouvement avec le talon puis, descendez en fente en contrôlant la vitesse de la flexion (B). Continuez jusqu'à ce que le genou opposé touche presque le sol, puis pousser avec le pied avant afin de revenir à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J56: Gainage fessiers au sol:

Départ: Au sol mains écartées de la largeur des épaules, jambes posées sur le sol.

Exécution: Inspirez et bloquer votre respiration. Effectuez une abduction vers le haut d'une jambe (A). Puis, revenez au départ. Marquez un temps d'arrêt puis, expirez. Passez ensuite à l'autre jambe.

Muscles ciblés: Fessiers, Adducteurs



Ex: J57: Chaise statique à 1 jambe:

Départ: Debout, les mains de part et d'autre des épaules, jambes écartées la poitrine sortie, la tête relevée et le dos légèrement cambré. Gardez le regard dirigé vert l'avant. Pieds joints (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale (B). Levez une jambe et Inversez le mouvement en poussant le talons et en amenant le bassin vers l'avant (C). Afin de revenir à la position de départ (A). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blesser. Alternez droite gauche.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J58: Chaise statique pieds au sol:

Départ: Debout, les mains de part et d'autre des épaules, jambes écartées la poitrine sortie, la tête relevée et le dos légèrement cambré. Gardez le regard dirigé vert l'avant. Pieds joints (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontale. Tenez la position quelque secondes (B). Puis, inversez le mouvement en poussant les talons en amenant le bassin vers l'avant afin de revenir à la position de départ (A). Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez. Alterné droite gauche.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J59 Montée et descente sur caisse avec barre:

Départ: Barre en main, en position de fente, le pied avant surélevé sur le step où sur la caisse. pied en appui de la jambe arrière

Exécution: Descendre sur la jambe avant en fléchissant la jambe arrière jusqu'à le genou frôle le sol. Pour le retour effectuer une extension simultanée des jambes en prenant appui sur la pointe du pied de la jambe arrière (A).

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers



Ex: J60: Squat frontal avant à la barre:

Départ: Debout, la barre sur l'avant des épaules, jambes écartées de la largeur des épaules. Croisez les bras devant le corps, montez les coudes bien haut et placez les mains sur la barre. Dégagez la barre des plots de sécurité (A).

Exécution: Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos genoux soient à 90° (B). Puis, en poussant énergiquement les talons effectuez une extension des hanches et des genoux pour revenir à la position de départ (A). En haut, vous contracterez les jambes et les fessiers sur un temps avant d'entamer la répétition suivante. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blessez.

Muscles ciblés: Quadriceps, Fessiers

