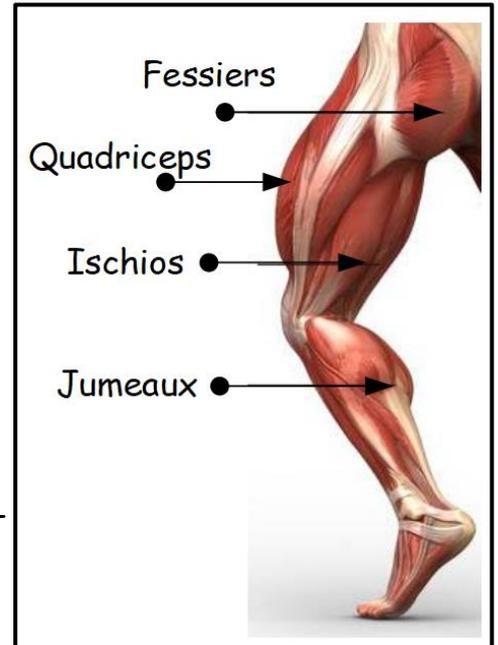


CUISSES & FESSIERS

Lorsque vous voulez développer vos Cuisses, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents liés aux genoux :

- ✓ **Les quadriceps** : Renforcent la stabilité du genou.
- ✓ **Les vastes internes et externes** : Stabilisent certains tendons du genou.

Lorsque la blessure au genou nous le permet, il est chaudement recommandé de pratiquer une activité sportive ! L'usure du cartilage étant associée à une fonte musculaire, tonifier ses membres inférieurs diminue la douleur tout en restaurant la mobilité de cette articulation. De même, une rotule qui n'est pas dans l'axe, comme dans le syndrome fémoro-patellaire, engendre une souffrance qui deviendra supportable, voire imperceptible, si l'on renforce correctement ses cuisses.



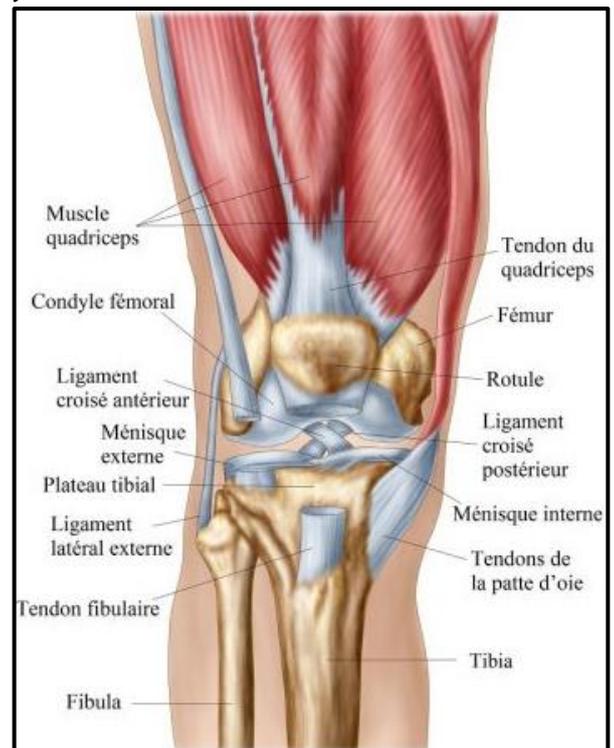
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses).

À part avec la fameuse machine, leg-curl couché, lorsqu'on pratique sans matériel, les quadriceps ont tendance également à être sollicités malgré des exercices spécifiques ischio.

Les fessiers

Lorsque vous travaillez les fessiers, les muscles des cuisses (Quadriceps & Ischios) sont également mobilisés.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les cuisses, faites principalement les fessiers puisque les Quadriceps & Ischios seront tout de même sollicités.



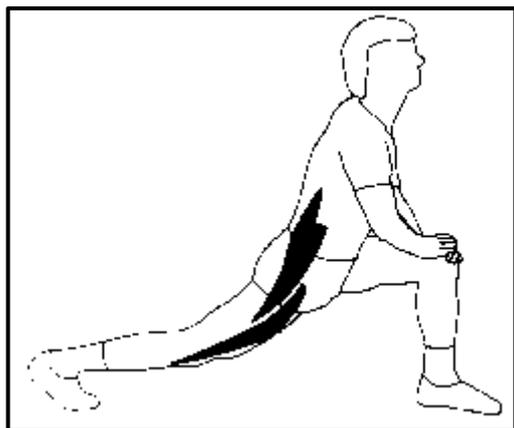
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

Échauffements Cuisses & Fessiers (suivre ces 4 mvts) ...

1) Trottiner pendant 10 minutes.

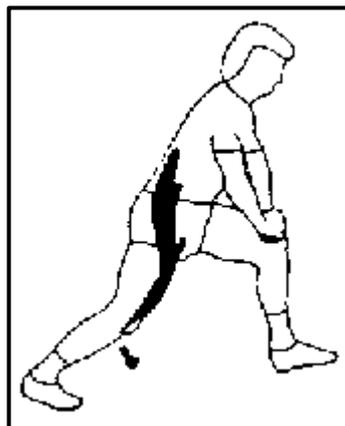
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



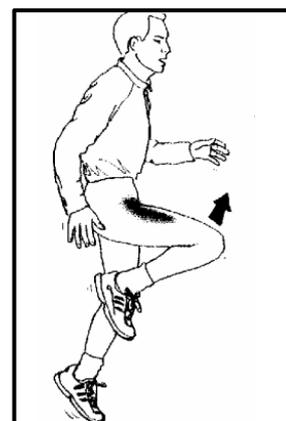
1^{er} Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.



2^{ème} Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.



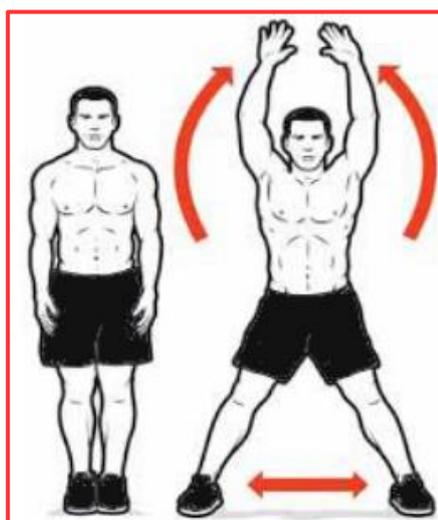
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

3) Faire des mouvements de Talons/Fesses pendant 2 minutes :

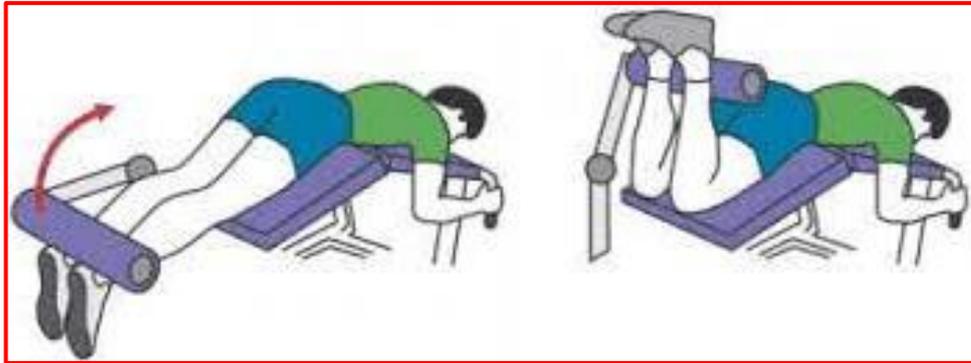


4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :

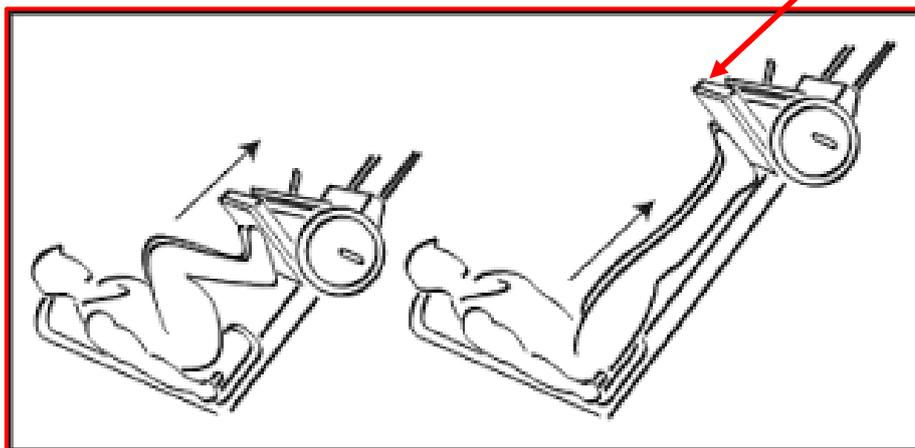


Ischios

Pour isoler les ischios, il n'y a guère que les 2 premières machines pour y arriver !



Pour travailler également les ischios sur presse, placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !



Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les
problèmes
de GENOUX

Fentes
en
reculant.



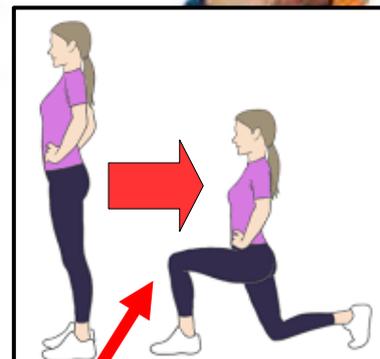
À éviter : Leg extension

À privilégier : Fente inversée

EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contre poids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

EXÉCUTION En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.

Veillez à ce que la pointe du genou
ne se déplace pas vers l'avant du pied
mais toujours vers l'arrière !!!



Fessiers

Dans tous les exercices de flexions des jambes, lorsque vous voulez travailler les fessiers, il s'agira de descendre davantage, c'est-à-dire que le haut des cuisses sera plus bas que son niveau parallèle au sol.

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

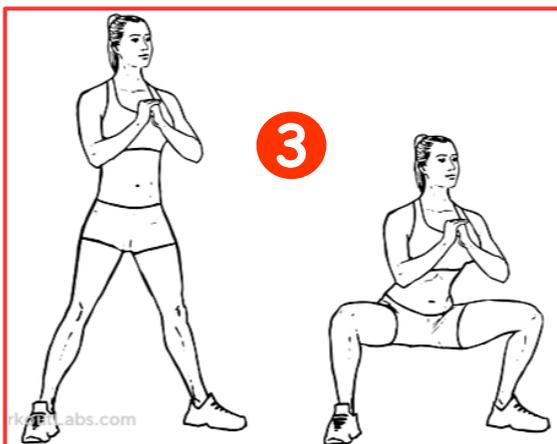
Avec TRX

Exo n°1



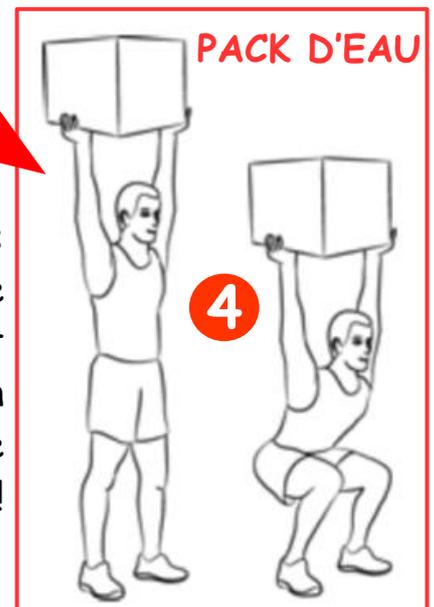
Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...
Attention : Garder le dos droit !

Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.



OU

Attention :
Garder le dos droit
sinon
risque de blessure !



Exo n°2



OU

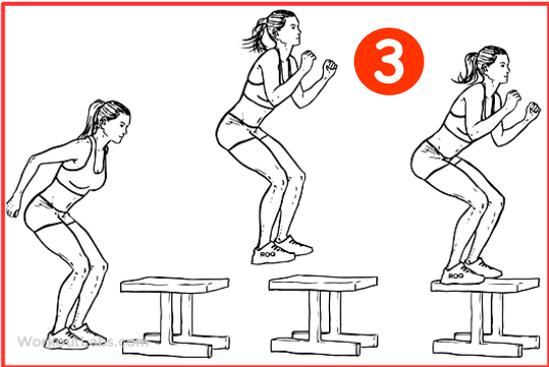


Exo n°3

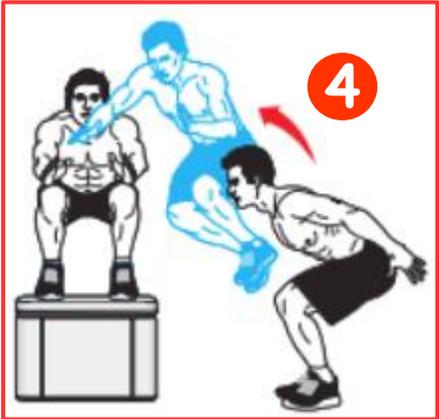


Bien fléchir sur les jambes : avec la ligne des cuisses plus basse que la parallèle au sol.

Exo n°4



OU



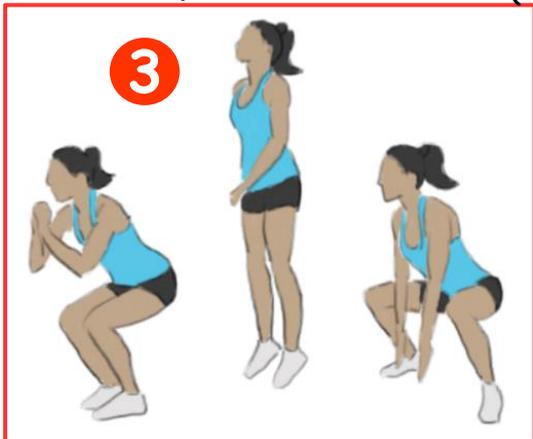
Attention aux risques de chutes : exercice compliquer à exécuter !

Exo n°5

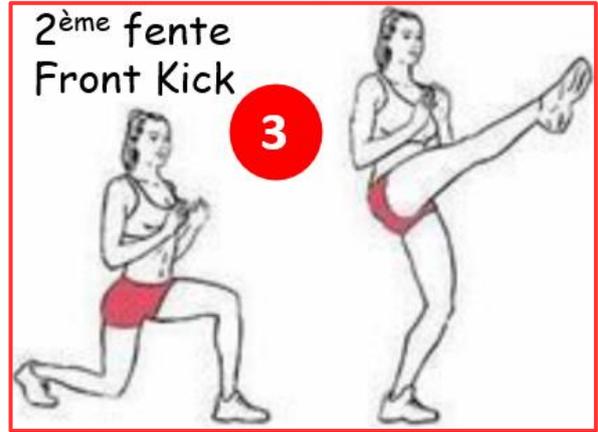
Pas chassé puis descente écartée à la Sumo (garder dos bien droit).

Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.

Squat en charge sur une jambe (changez de jambe à chaque mvmt).



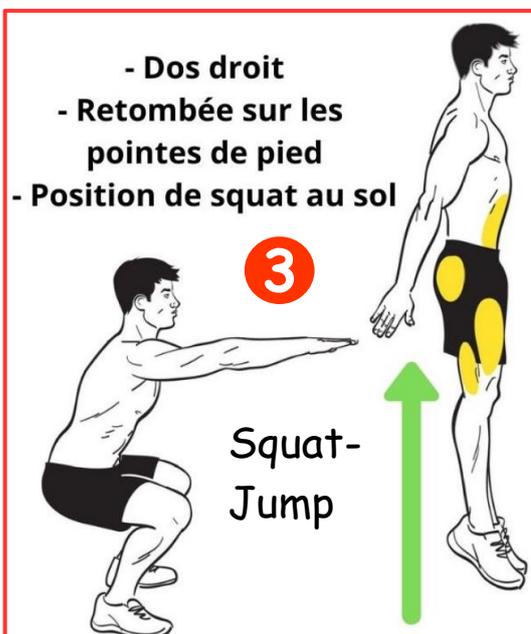
Exo n°6



CARDIO & Fessiers

Pour finir votre séance de jambes, finissez par 2 des 4 exos ci-dessous à raison de 20 mvts de chacun !

Exo n°7

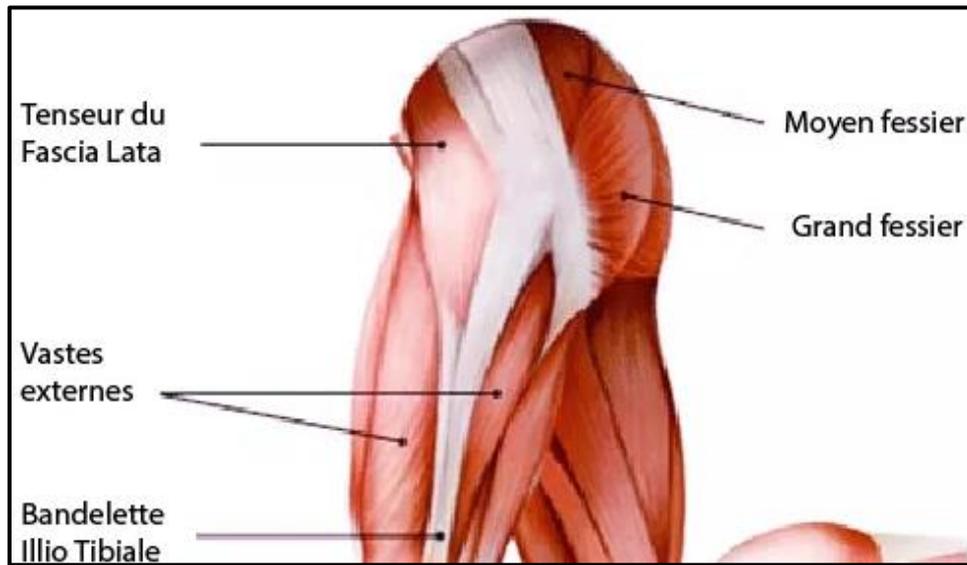


4

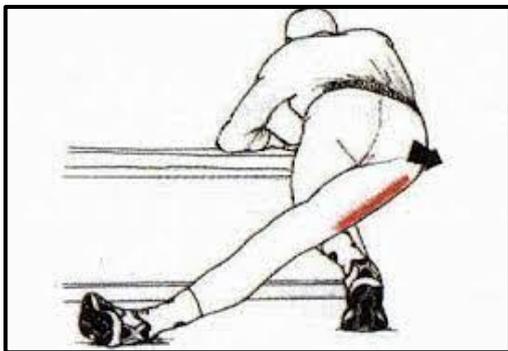
Sauts genoux-poitrine



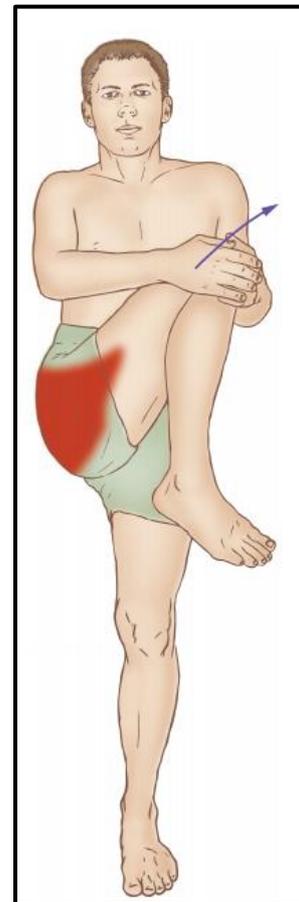
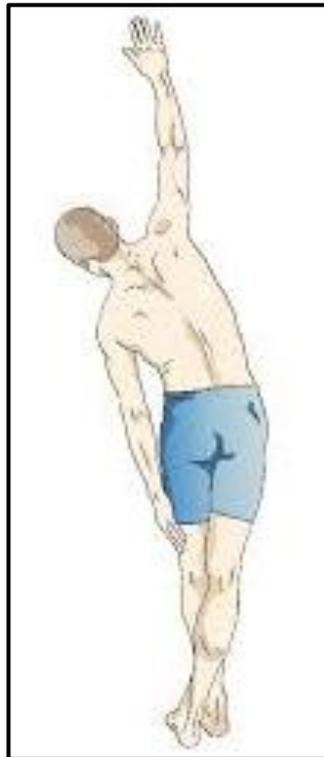
Étirements des Fessiers.



1) Étirer le Fascia Lata :



Psoas et tenseur du fascia lata



2) Étirer les fessiers :



Consigne :

- Jambes serrées, genoux fléchis contre poitrine.
- Mains posées contre tibia et doigts entrecroisés.
- Décollez vos pieds du sol et trouvez votre équilibre.
- Respirez profondément.



Consigne :

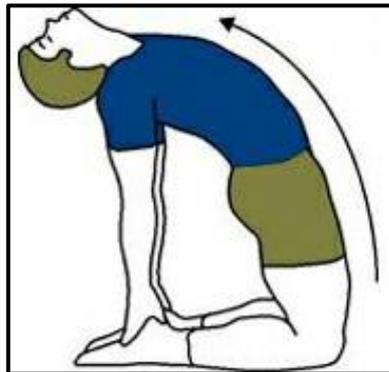
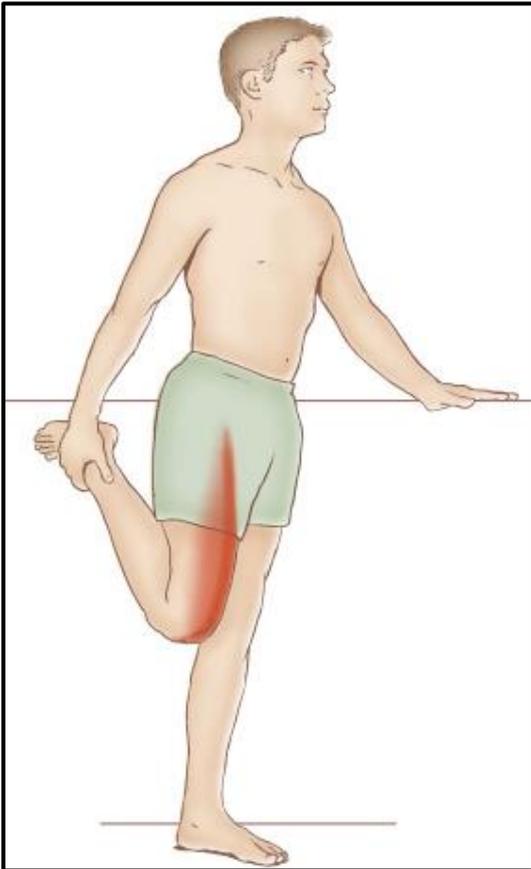
- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



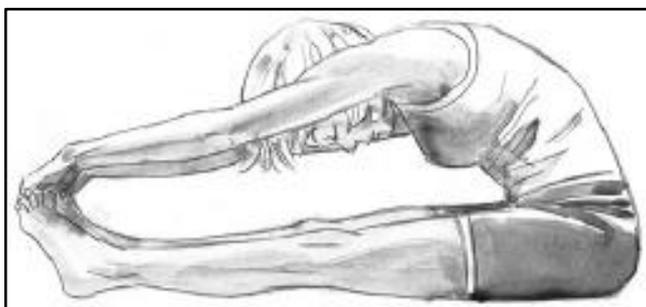
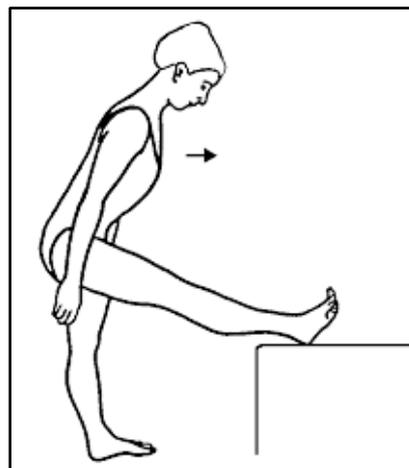
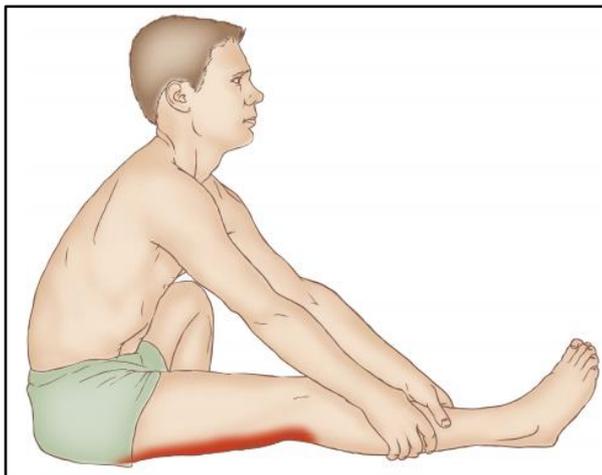
Consigne :

- Basculez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol, les pieds en extension vers le ciel.
- Expirez et basculez en avant pour retrouver votre position de départ.
- Le ventre toujours rentré, le dos toujours arrondi.

3) Étirer les Quadriceps :



4) Étirer les Ischios :



Consigne :

- Jambes tendues à plat.
- Inclinez votre buste en avant en essayant d'attraper vos orteils ou votre voûte plantaire ou l'arrière de vos genoux si vous n'êtes pas très souple.
- Maintenez cette position 30 à 40 secondes en prenant le temps de respirer profondément pour vous détendre.



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.