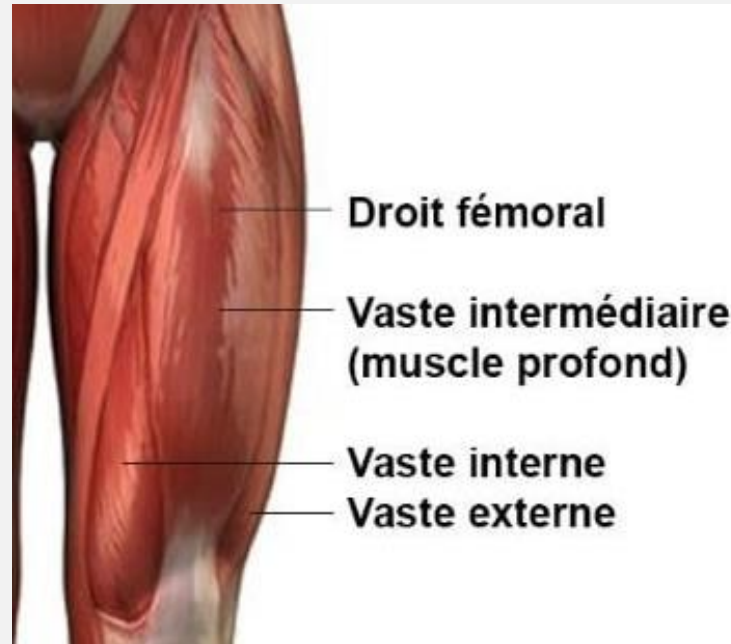


QUADRICEPS :

1) Exos 1

2) Étirements Quadriceps 13

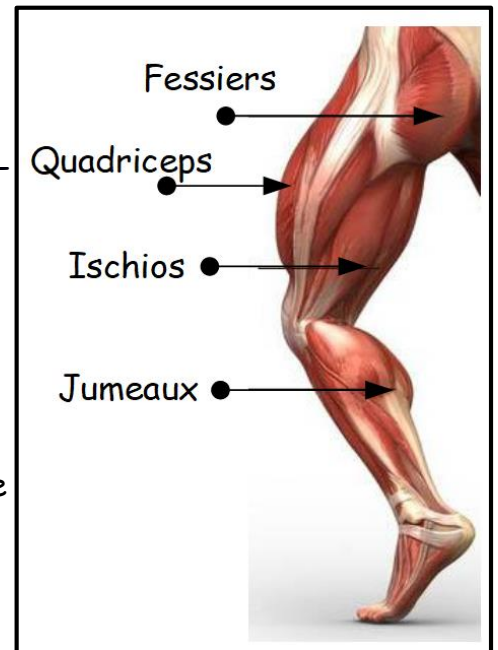


QUADRICEPS

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.



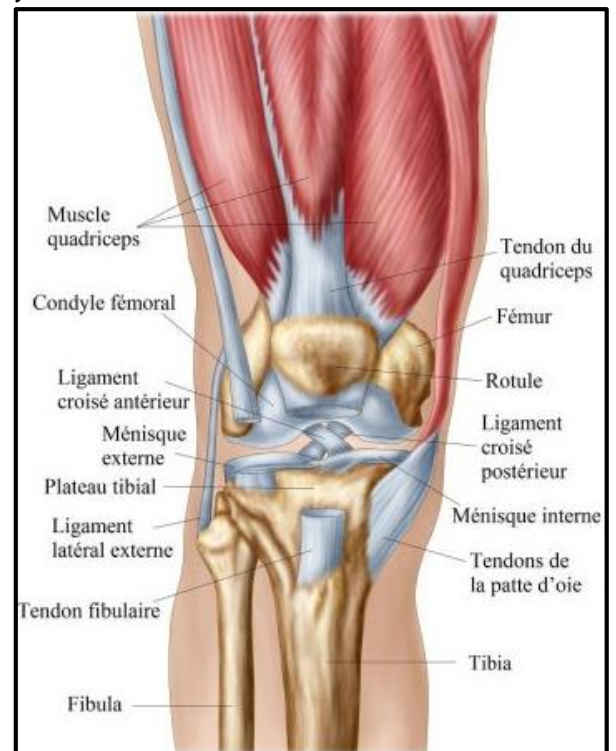
Difficultés de travailler les ischios (l'arrière des cuisses) :

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.

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



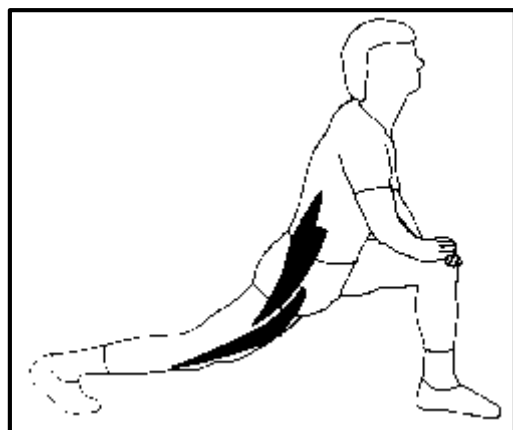
Au même titre que les dorsaux, les muscles des cuisses sont à mon sens des « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage 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.

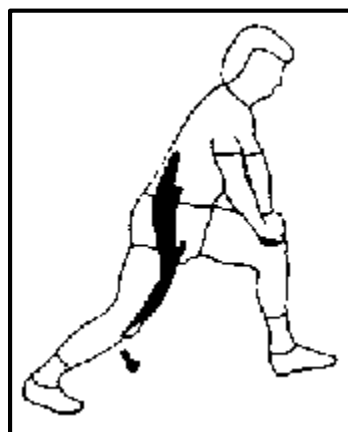
2) Puis, faire 4 fois ces mouvements de contractions décontractions :

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



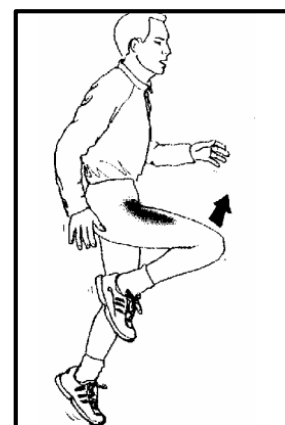
1^{er} Temps :

- 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.



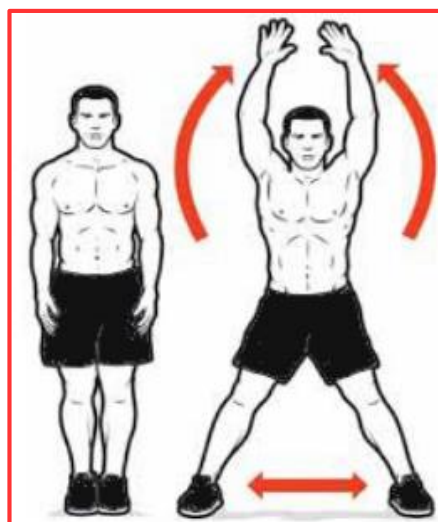
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine.

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



4) Le Jumping-Jack pendant 2 minutes :

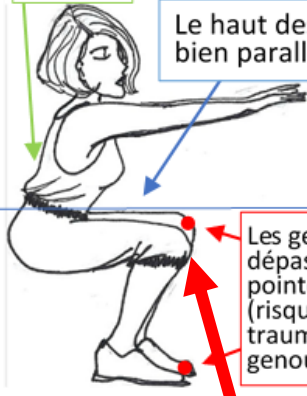


Quadriceps

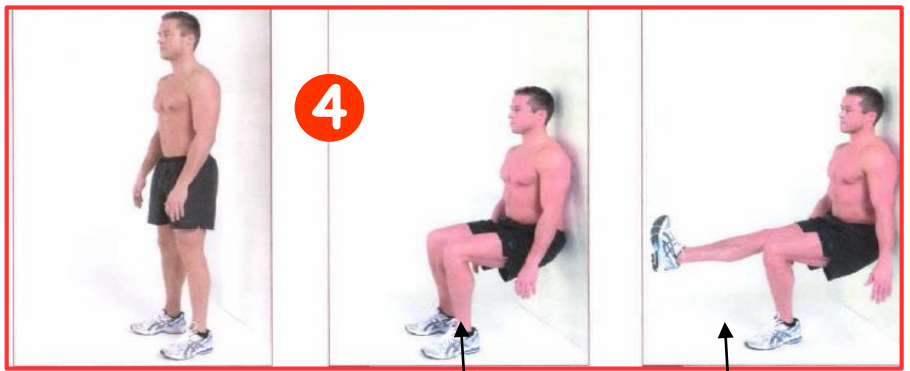
Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.



Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).



Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

Difficulté supplémentaire, une jambe tendue après l'autre.

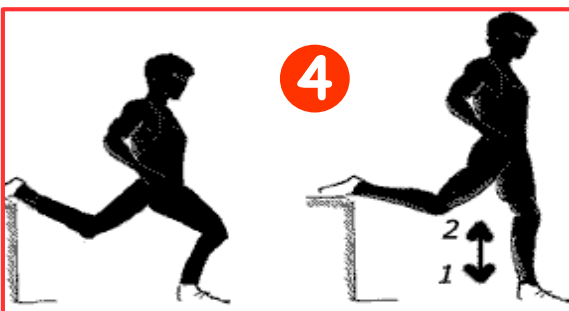
Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!
Risques de provoquer une tendinite !!!



La Chaise



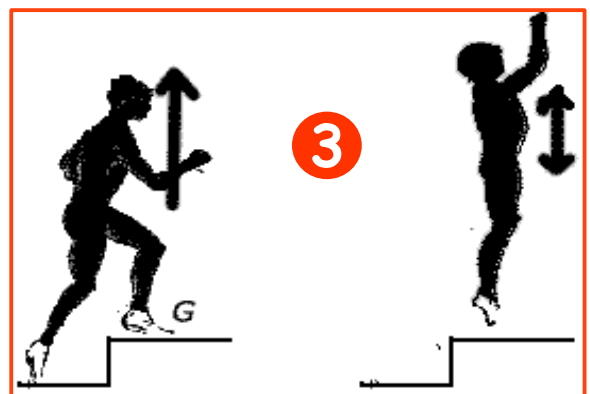
Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.



1. Maintien 5" en semi-fléchi.
2. Flexion complète + extension rapide.

La descente, jambe angle droit, pas davantage !

Fentes croisées pour travailler des muscles secondaires différents.



En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.

Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les
problèmes
de GENOUX

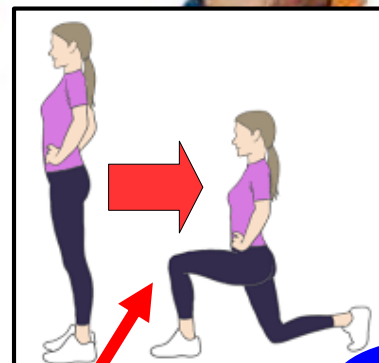


À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

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 !!!



Quart de squat

Demi squat

Trois quart de squat



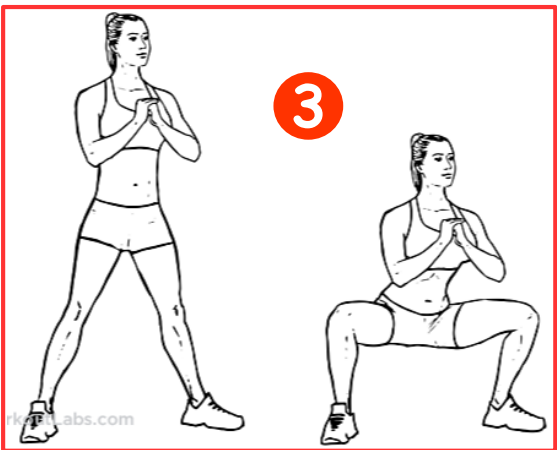
2

3

3

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

3

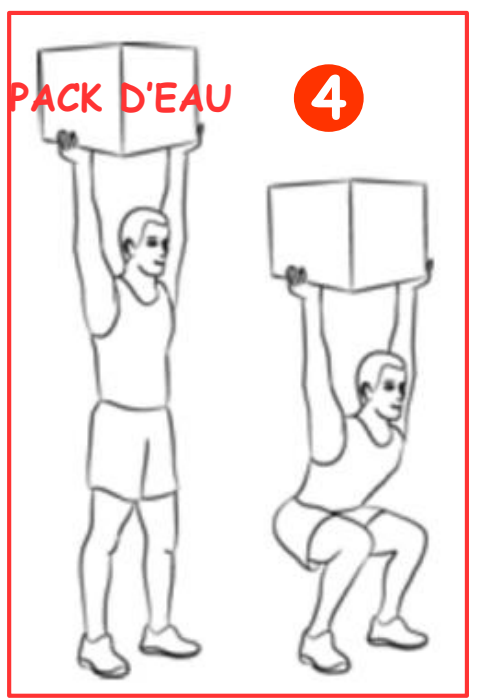


Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

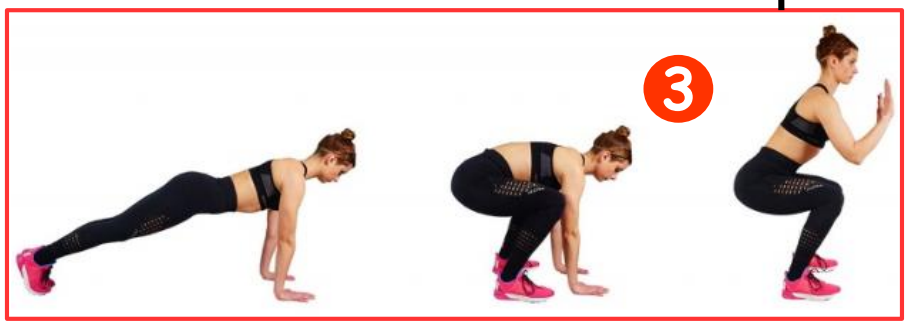
Attention : Garder le dos droit sinon risque de blessure !

PACK D'EAU

4

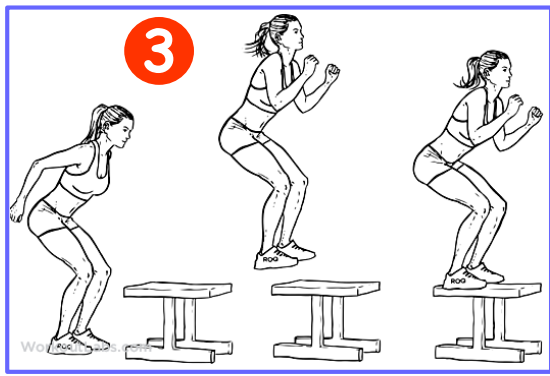


3

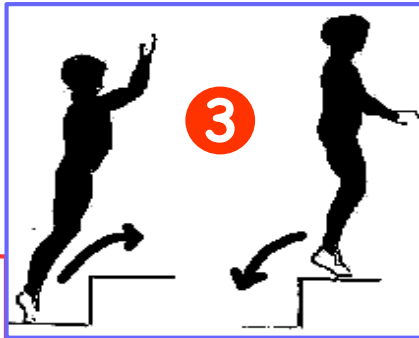


3





Sur le muret de la cour de promenade



Attention aux risques de chutes : exercice compliquer à exécuter !

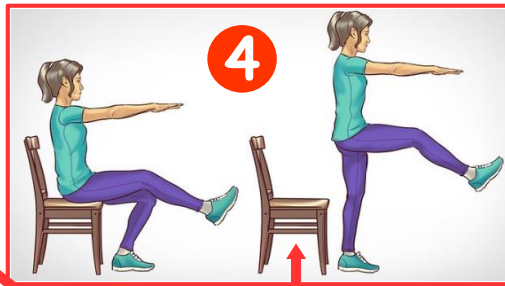


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).



Saut sur une jambe



Exercices très durs : à ne pas faire en cas de fragilités de genoux !



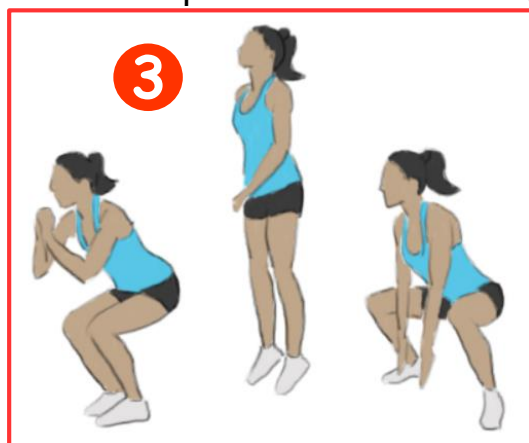
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise :
 Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux.
 S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules.
Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds - Garder le regard à l'horizontal pour éviter de courber le dos !



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 mvt).



Galber et
raffermir
CUISSES



PERDRE DES CUISSES
LE PROGRAMME SIMPLE
■ ■ ■ ■ ■ **EN 7 JOURS** ■ ■ ■ ■ ■

EXERCICE 1

Two illustrations of a woman performing squats. Position A shows a standard squat, and position B shows a squat with a forward lean and a wider stance.

EXERCICE 2

Two illustrations of a woman lying on her side, propped up on her elbow. Position A shows her legs bent at the knees. Position B shows her legs straight and lifted.

EXERCICE 3

Two illustrations of a woman lying on her side, propped up on her elbow. Position A shows her legs straight. Position B shows her legs lifted and rotated outwards.

EXERCICE 4

Two illustrations of a woman standing. Position A shows her standing upright. Position B shows her in a side lunge with one leg extended back and down.

EXERCICE 5

Two illustrations of a woman in a quadrupedal position (on hands and knees). Position A shows her legs tucked under her body. Position B shows her right leg lifted straight back.

EXERCICE 6

Three illustrations of a woman performing lunges. Position A shows a lunge with arms bent. Position B shows a lunge with arms extended upwards. Position C shows a lunge with arms bent and hands on the knees.

EXERCICE 7

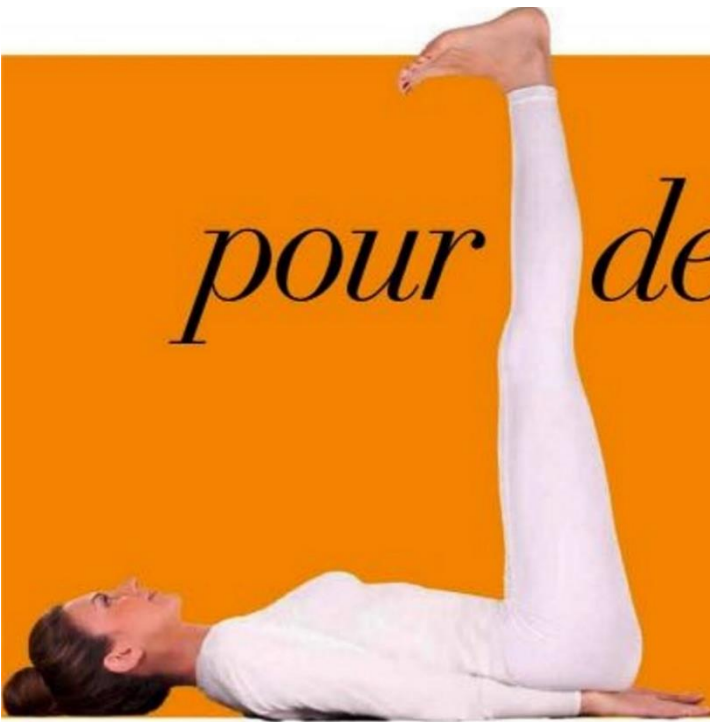
Three illustrations of a woman performing lunges with dumbbells. Position A shows her standing with weights. Position B shows her in a lunge with weights. Position C shows her in a lunge with weights and one leg lifted.

+ DE PTITS TRUCS : COMMENT-ECONOMISER.FR

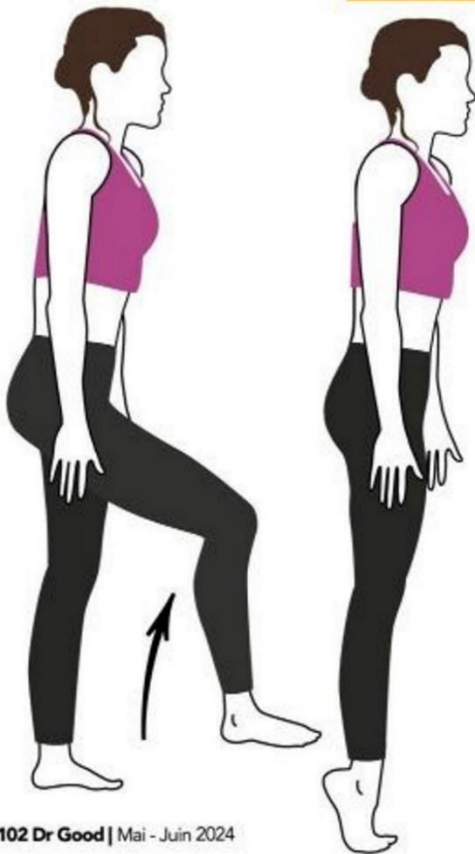
6 EXOS pour des cuisses fermes

Nos cuisses, avant tout, sont garantes de notre équilibre. Mais elles sont aussi une partie séduisante de notre corps, que l'on aime lisse et galbée. Objectif dont on se rapproche grâce à ces exercices, à réaliser 10 minutes chaque jour.

PAR C. H.



ON MUSCLE LES QUADRICEPS



EXO 1

Debout, se placer en équilibre sur un pied, genou légèrement fléchi et compter jusqu'à 20. Même chose sur l'autre pied. Puis les deux pieds au sol, monter sur les pointes pendant 10 secondes.

Réaliser cet exercice dès que possible.



EXO 2

S'adosser à un mur et glisser lentement, jusqu'à ce que les genoux soient à angle droit (ils ne doivent pas dépasser la pointe des pieds). Rester dans cette position le plus longtemps possible en respirant normalement.

Réaliser une fois par jour.



ILLUSTRATIONS : SOMME BÉNICHOU / ISTOCKGITY IMAGES

C'est quoi la peau d'orange?

Lorsque les adipocytes (les sacs qui contiennent les cellules graisseuses) sont chargés en gras, ils sont plaqués contre les fibres verticales du tissu conjonctif. Serrés les uns contre les autres, ils n'ont qu'un recours, pousser vers le haut en créant cet effet rebond à la surface de la peau. A ce stade, une seule solution: vider les adipocytes de leur contenu, en brûlant les graisses via une activité physique soutenue et régulière.

ON DÉGOMME LA CULOTTE DE CHEVAL

EXO 1

Debout, pieds en canard, bas du dos légèrement creusé, contracter les fessiers sans bouger le bassin. Placer ses mains de chaque côté du haut des cuisses pour masser les bourrelets de graisse à chaque contraction. Souffler en contractant, inspirer en relâchant.

Répéter 10 fois.



EXO 2

Se mettre à quatre pattes, genoux au sol, les bras légèrement fléchis. Lever la cuisse et le genou droits sur le côté, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Revenir à la position initiale en inspirant, sans poser le genou, et recommencer aussitôt.

Répéter 10 fois de chaque côté.

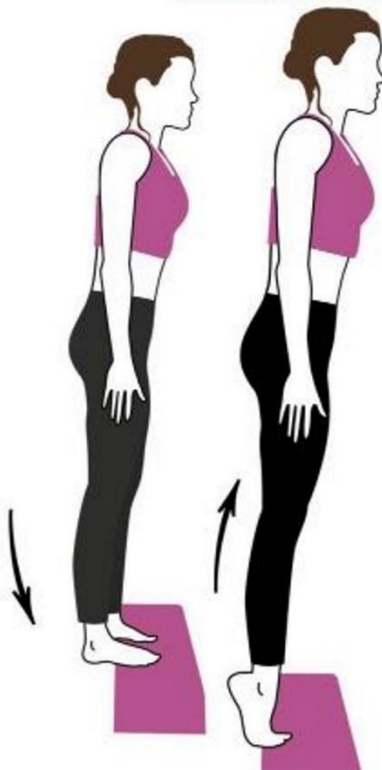


ON DÉCONGESTIONNE ET DRAINE L'EXCÈS D'EAU

EXO 1

Poser l'avant de ses pieds sur une marche, les talons dans le vide. Abaisser les talons de façon à étirer les muscles du mollet et de l'arrière des cuisses, puis s'élever sur la pointe des pieds. Monter en soufflant, descendre en inspirant.

Répéter 10 fois.



EXO 2

Allongé sur le dos, jambes tendues, raidir au maximum les genoux, en ramenant la pointe des pieds vers soi, pieds flex. Pour que l'exercice soit encore plus efficace, on peut le réaliser jambes tendues à la verticale. Souffler par la bouche en tendant les jambes, inspirer par le nez en relâchant.

Répéter 20 fois.



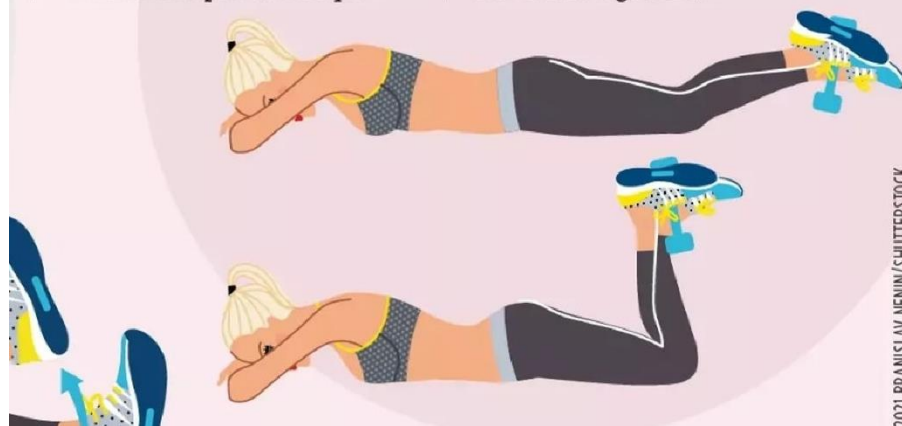
3 LE LEVIER

ZONE CIBLÉE : les ischiojambiers.

EN PRATIQUE : à genoux sur le sol, croisez vos chevilles en calant un elles. Allongez-vous sur le ventre, cuisses et hanches collées au sol avec une légère rétroversion du bassin. Placez vos mains à plat de chaque

côté de la poitrine, coudes près du corps. La tête est levée à quelques centimètres du tapis, dans le prolongement de la flexions/extensions de jambes en rapprochant puis en éloignant les pieds des fesses.

RÉPÉTITIONS : 20 de chaque côté (une fois croisé à droite, une fois croisé à gauche).



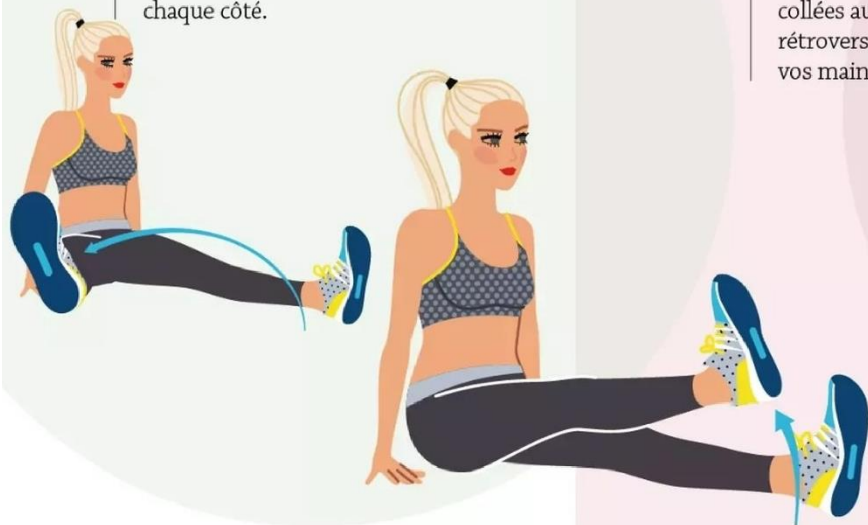
2021 BRANISI/AV NENINI/SHUTTERSTOCK

1 LES CISEAUX

ZONE CIBLÉE : les quadriceps.

EN PRATIQUE : assise sur le sol, jambes tendues écartées en V, pieds flex vers soi. Le dos est droit, le nombril rentré, une main prend appui à plat sur le sol derrière le bassin pour s'aider à maintenir la position. Décollez une jambe à quelques centimètres du sol et rapprochez la de l'autre en engageant les muscles.

RÉPÉTITIONS : 10 allers-retours de chaque côté.



3 LE LEV

ZONE CIB

ischiojam

EN PRATI

le sol, croi

calant un

sur le vent

collées au

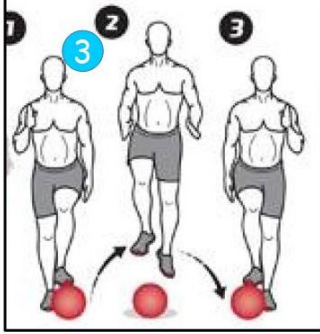
rétroversio

vos mains

Quadriceps

Avec un peu de matériel

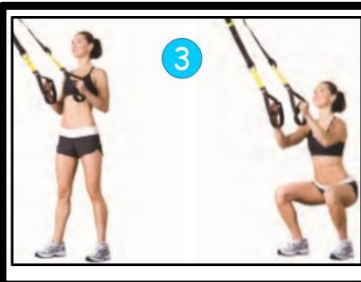
Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



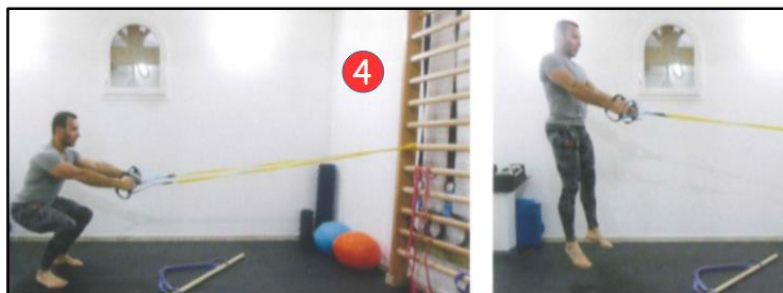
Medecine Ball



TRX



Elastique



S
T
E
P

11/15



Quadriceps

62



63



61



64



66



72

x2

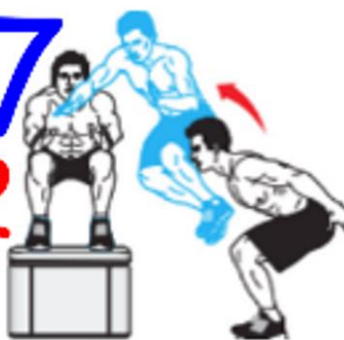


69



67

x2



70

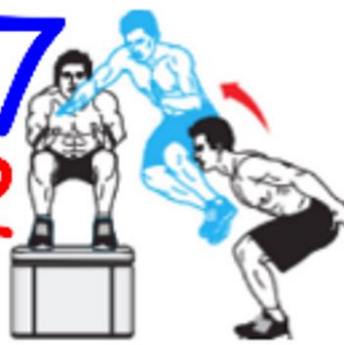


65



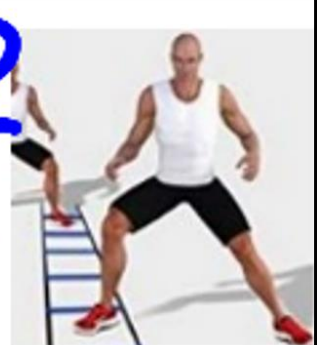
67

x2



72

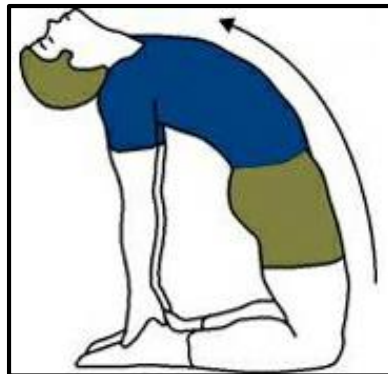
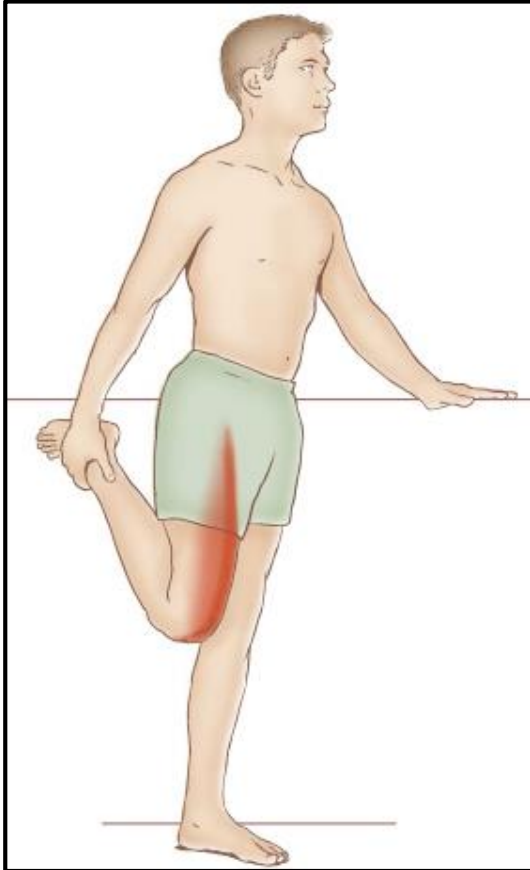
x2



68



Étirements passifs

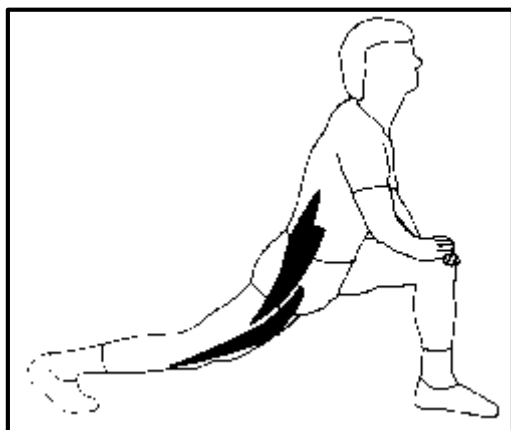


Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

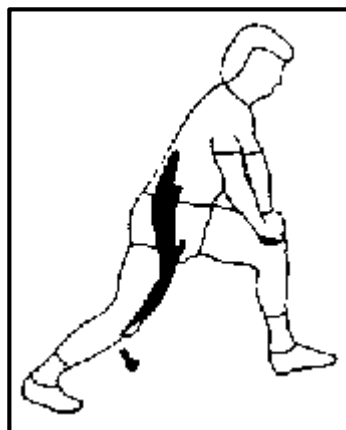
| ALLONGEMENT DU MUSCLE | CONTRACTION | ACTIVATION |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| De 6 à 8 secondes | De 6 à 8 secondes | De 8 à 10 secondes |

1) Éirement Activo-dynamique du Psoas :



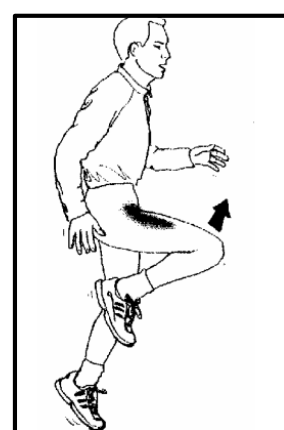
1^{er} Temps :

- 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.



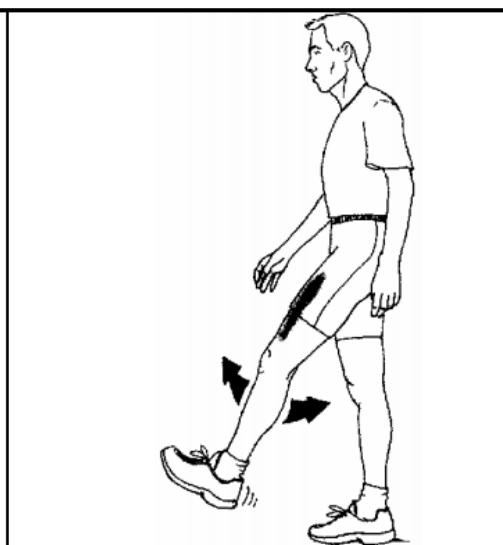
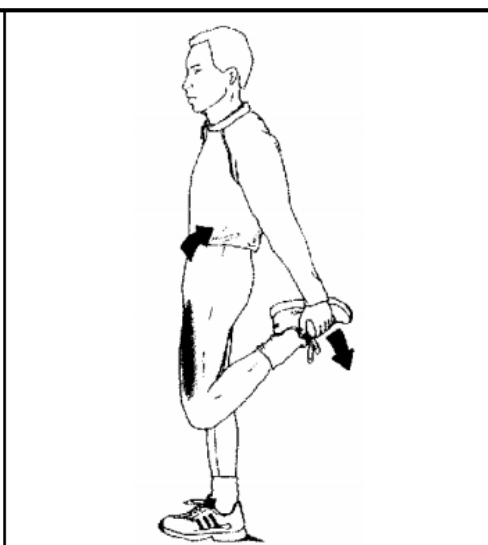
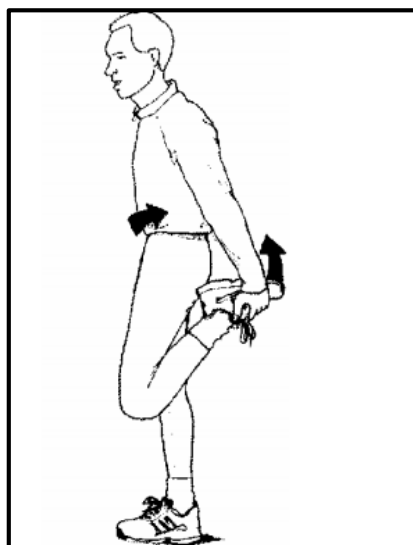
3^{ème} Temps :

Genoux / Poitrine

Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



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



OU

