BICEPS / TRICEPS / QUADRICEPS / ADDUCTEURS / TRAPÈZES / STERNO-CLEIDO-MASTOÏDIEN

La musculation des **pectoraux**, des **deltoïdes**, des **trapèzes** est associée au renforcement d'autres muscles.

Exercices pouvant endommager le **dos** :
- le leg **press** (quadriceps)
- le relevé de buste/crunch (abdominaux) : si on fléchit complètement le buste

Exercices pouvant endommager l'articulation du **genou** :
- le leg **extension** (quadriceps)

Exercices pouvant endommager l'articulation de l'**épaule** :
- le tirage poulie (biceps) : le retombé sur la nuque (derrière)
- les dips (triceps)
- le butterfly (pectoraux)
- l'écarté haltères (pectoraux)
- le développé épaule (deltoïdes) : le retombé sur la nuque (derrière)
- le tirage **menton** (deltoïdes) ou l'élévation **latérale** (deltoïdes)

Ne pas faire ces exercices quand on n'a pas la **bonne morphologie**.
Exercices mauvais si réalisés avec un **poids excessif** ou une **technique incorrecte** (mouvement incorrect)

https://www.youtube.com/watch?v=mwYvU0JJEj8

Précision :
L'**écarté haltères** est un exercice qui endommage l'articulation de l'épaule, il doit donc être évité.
Le **butterfly** exerce une pression sur les épaules (comme c'est le cas pour tous les exercices au torse) mais étant donné que la pression exercée sur la coiffe des rotateurs est moins importante au début du mouvement, le butterfly entraîne moins de blessures au niveau de l'épaule par rapport à un écarté classique.

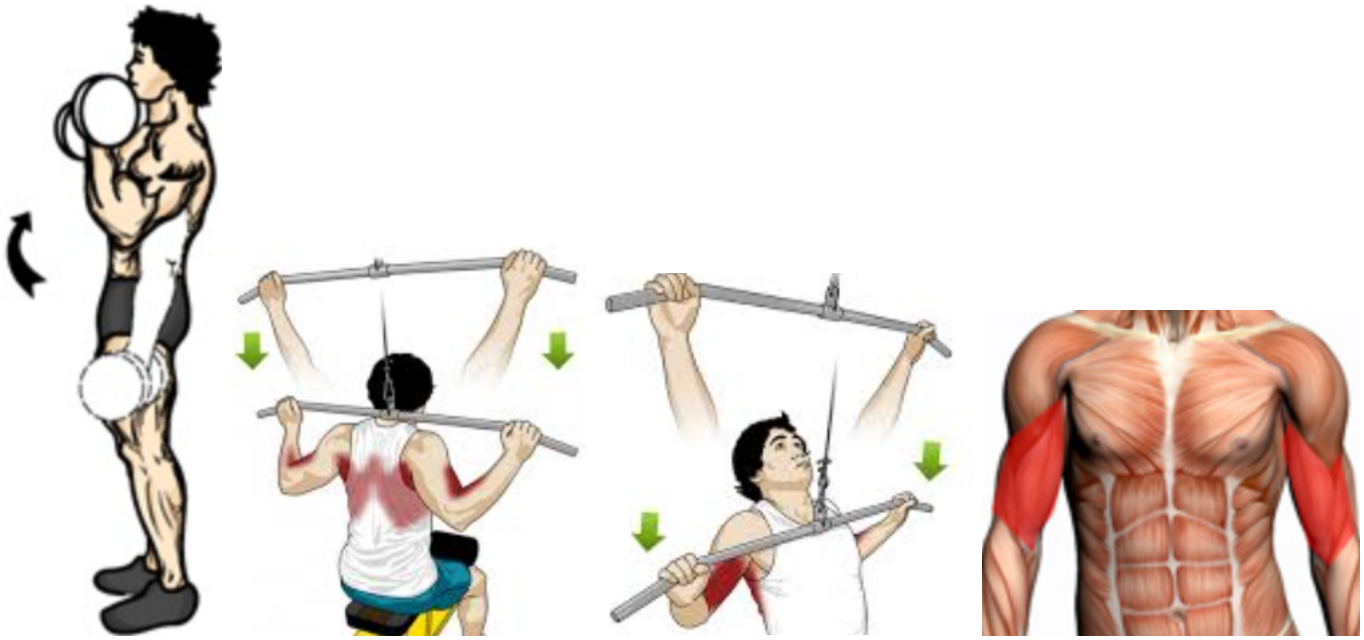
Mouvements les plus risqués pour l'**épaule** :
- mouvement d'**élévation latérale** : pincement du tendon du supra-épineux
- mouvement de **développé couché** : décentrage de la tête humérale vers l'avant
- **tirage haut** (poulie) ou **traction** (se suspendre avec poids de son corps) : revenir en position bras pratiquement tendus en contrôlant et sans à-coup pour ne pas avoir d'étirement trop intense de l'épaule et ne pas tirer la tête humérale en dehors de sa cavité.

BICEPS

Muscler le haut du bras.

Muscles également sollicités : coiffe des rotateurs

Ne pas faire du tirage poulie haute avec le retombé sur la nuque (derrière)
Faire du tirage poulie haute avec le retombé sur la poitrine (devant)

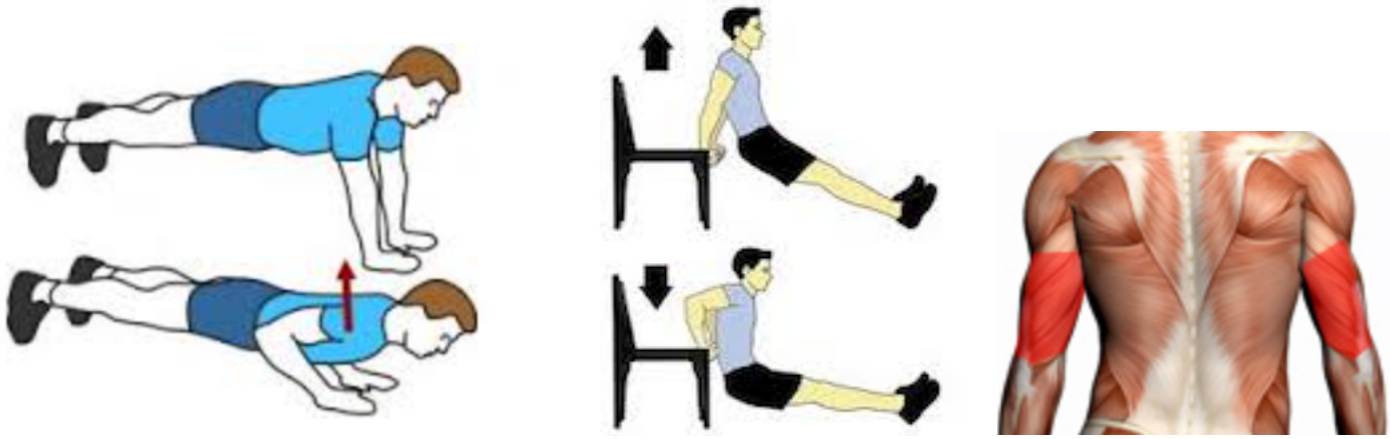


TRICEPS

Raffermir la peau sous les bras.

Muscles également sollicités : deltoïdes antérieurs + grands pectoraux + coiffe des rotateurs

Ne pas faire des « **dips** » (barres parallèles)



QUADRICEPS

Raffermir les **cuisses**.

Muscles également sollicités : abdos

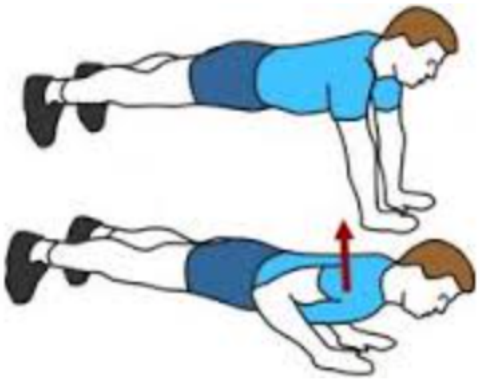
Ne pas faire du « **leg extension** » ni du « **leg press** »

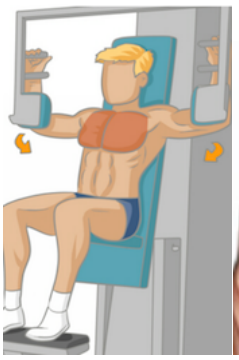
PECTORAUX

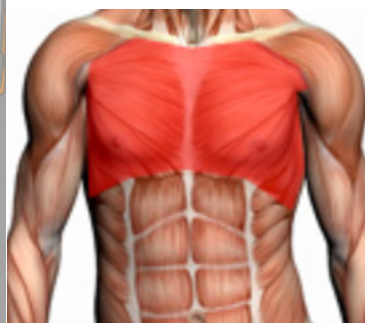
Muscler la **poitrine**.

Muscles également sollicités : triceps + deltoïdes + coiffe des rotateurs

Ne pas faire du « **butterfly** »







DELTOÏDES

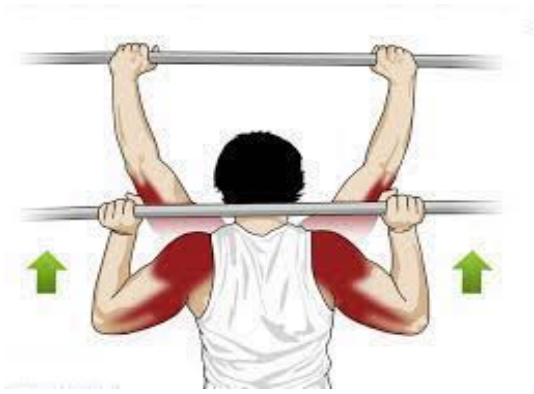
Avoir des **épaules** bien dessinées.

La musculation du deltoïde est souvent associée au renforcement d'autres muscles (pectoraux, trapèzes, triceps). Il y a peu d'exercice d'isolation pour ce muscle.
Pour muscler seulement les **deltoïdes** : soulever **latéralement** 2 haltères en s'arrêtant à l'**horizontale** ; au-dessus de l'horizontale, ce sont les **trapèzes** qui prennent le relais.

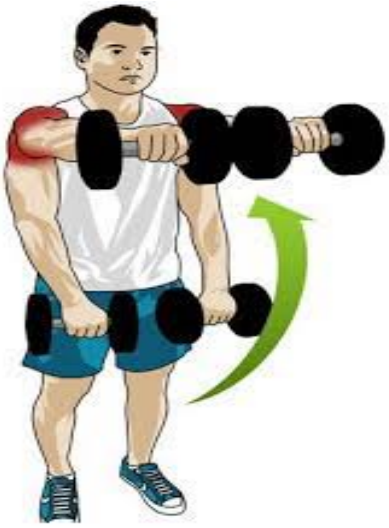
Muscles également sollicités : trapèzes + biceps

Ne pas faire le développé barre **libre** (sans appareil) et barre **guidée** (avec appareil) avec le retombé sur la nuque (derrière)

Faire le développé barre **libre** (sans appareil) et barre **guidée** (avec appareil) avec le retombé sur la poitrine (devant)



Ne pas faire « tirage **menton** » ni « élévation **latérale** » (côté)
Faire « élévation **frontale** » (devant)



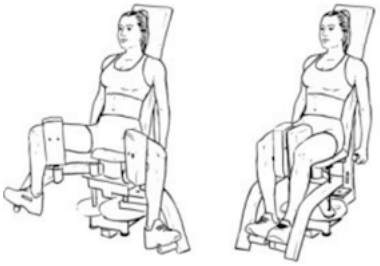
ADDUCTEURS

Raffermir l'intérieur des **cuisses**.

Allongé sur le dos, les jambes pliées et jointes comme ça I__o (le o représente notre tête).
Descendre les jambes en les maintenant droite de chaque coté de notre bassin.
Quand on descend les jambes, les jambes ne doivent pas toucher le sol. Remonter tres lentement.
Les bras sont à plat écartés de notre torse pour nous équilibrer.

Faire du « **pilate** » : un cercle sur lequel on peut exercer une pression pour tonifier le corps.
https://www.youtube.com/watch?v=K05Mm4mqjv0

Ne pas faire de la machine à adducteurs

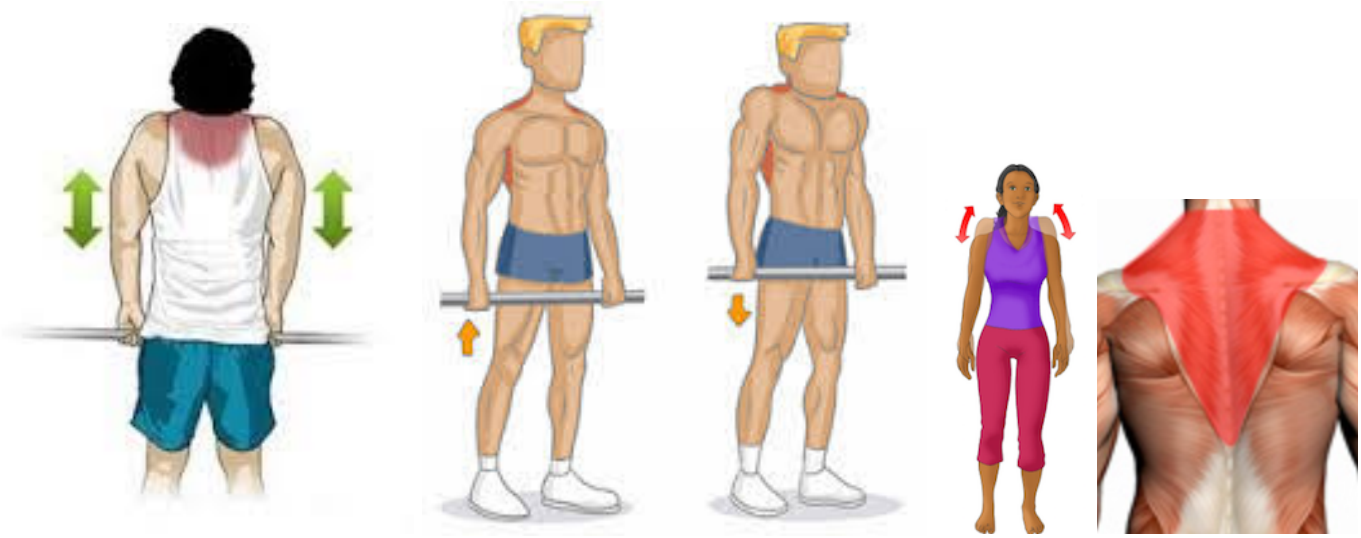


TRAPÈZES

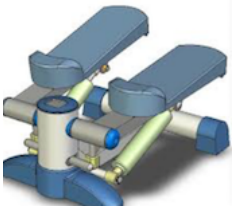
Raffermir la peau de la **nuque**.

L'exercice pour muscler les épaules sollicite aussi les trapèzes.
Toutefois, si on veut isoler uniquement les trapèzes, il y a un exercice avec une barre avec des poids.
Sans matériel, c'est compliqué de solliciter efficacement les trapèzes.
Cependant, les autres groupes musculaires sollicitent déjà indirectement les trapèzes : les trapèzes travaillent en secondaire dans presque tous les exercices.
Les trapèzes ne sont pas un muscle sur lequel il est nécessaire de travailler directement.

Faire du « **shrug barre** » sans haltères (hausser les épaules sans plier les coudes)



FESSIERS



MOLLETS

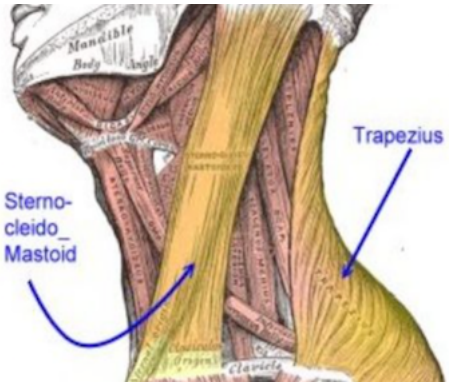
STERNO-CLEIDO-MASTOÏDIEN

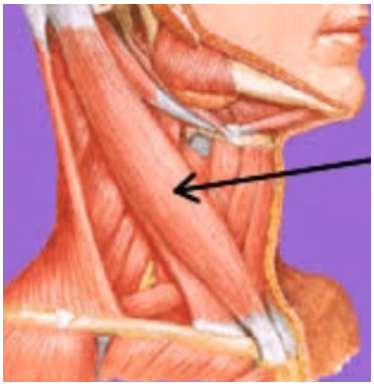
Raffermir la peau du **cou**.

Le cou est composé du muscle **sterno cléido mastoïdien** et du muscle du **trapèze**.
Pour raffermir le cou, il faut muscler ces deux muscles.

Pour le muscle du **trapèze** : s'allonger à plat ventre, et lever la tête vers le haut
Pour le muscle **sterno cleido mastoïdien** : s'allonger sur le côté, et lever la tête vers le haut
Pour le muscle **sterno cleido mastoïdien** : s'allonger sur le dos (tête dans le vide), et :
- faire des "oui" avec la tête, donc flexion du cou
- faire des "oui" avec une rotation de la tête vers la gauche pour travailler le muscle de droite et inversement

3-4x/semaine :
5 séries de 20 et, petit à petit, augmenter les repos et baisser les séries jusqu'à faire 1x100
Donc les paliers : 5x20 / 4x25 / 3X35 / 2X50 / 1x100





Renforcer les muscles **cervicaux**.

Consigne : La tête doit être immobilisée, il faut empêcher de bouger la tête.

PS : tous les muscles : faire du vélo elliptique →