

Renforcement Musculaire Membres Inférieurs

Préambule : Les membres inférieurs sont composés de trois groupes musculaires principaux :
- le quadriceps (partie située à l'avant de la cuisse), - les ischio-jambiers (partie située à l'arrière de la cuisse), - le mollet. Les exercices proposés sont classés en différents niveaux afin d'être adaptés à toutes et tous.

Cependant il est tout à fait possible d'augmenter les difficultés en ajoutant de la charge ou en augmentant le nombre des séries. Afin d'assurer un renforcement harmonieux, il faudra réaliser un nombre d'exercice identique pour l'avant et l'arrière de la cuisse.

Attention il est important avant la réalisation de chaque exercice de s'échauffer en réalisant les exercices à vide (sans poids). Et pensez à vous hydrater.

Vous pouvez également augmenter les charges en prenant un pack d'eau ($6 \times 1,5L = 9$ kg) afin d'élever les niveaux de difficultés.

• Niveau 1

Ischio-jambiers :



Consignes :

- pieds largeur du bassin.
- sortir la poitrine, serrer les omoplates dans le dos.
- amener le talon à la fesse en alternant les jambes.

3 séries de 30 secondes

Quadriceps :



Consignes :

- pieds un peu plus large que la largeur du bassin.
- amener les fesses en arrière dos droit, avec une faible amplitude.

4 séries de 12-15 répétitions

• Niveau 2

Ischio-jambiers :

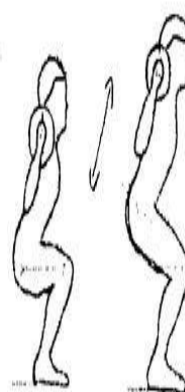


Consignes :

- nuque en position neutre.
- monter le bassin et maintenir la position.

3 séries de 45 secondes

Quadriceps :



Consignes :

- pieds un peu plus large que la largeur du bassin.
- amener les fesses en arrière jusqu'au niveau du genou avec le dos droit.

4 séries de 12-15 répétitions

- Niveau 3

Ischio-jambiers :

Consignes :

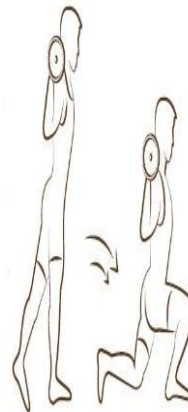
- nuque en position neutre.
- monter le bassin et maintenir la position sur une jambe.

3 séries de 45 secondes

Consignes :

- mains aux hanches.
- buste droit, regard fixé sur un mur.
- descendre le genou au sol.

3 séries 12-15 secondes /
jambe



Quadiceps :