



Musculation : Les mouvements principaux

Qu'appelle t'on mouvements principaux ?

Ce sont les mouvements pour les principaux groupes musculaires.

Il y en a 5 :

- La ceinture scapulaire
- Les membres supérieurs
- Les membres inférieurs
- La paroi abdominale
- La paroi dorsale

Les exercices

Grand pectoral

Développé couché (Quels sont les muscles engagés)

Grand pectoral, deltoïdes faisceau antérieur, triceps brachial long et moyen

Développé incliné

Grand pectoral (faisceau supérieur ou claviculaire), deltoïdes faisceau antérieur, triceps long

Développé décliné

Grand pectoral (faisceau inférieur), triceps long et court,

Deltoïdes

Développé militaire debout (particularité : coudes vers l'avant)

Deltoïdes antérieurs, moyens, postérieurs, triceps brachial, trapèzes sup

Développé poitrine assis

Deltoïdes antérieur, moyen, postérieur, triceps brachial, trapèzes sup

Développé nuque assis

Deltoïdes antérieur, moyen, postérieur, triceps brachial, trapèzes sup

Grand dorsal

Traction prise large

Grand dorsal, grand rond, rhomboïdes, trapèzes portion inférieure, biceps, brachial antérieur

Traction prise serrée en supination

Grand dorsal, grand rond, rhomboïdes, biceps, brachial antérieur

Rowing barre

Trapèzes, deltoïdes postérieurs, sous-épineux, rhomboïdes, grand rond, grand dorsal, biceps, brachial antérieur

Renversement à la barre fixe

Grand dorsal, triceps, abdominaux.

Biceps

Curl debout mains en supination largeur d'épaules

Biceps brachial, brachial antérieur

Traction en libre à la barre droite mains en supination

Biceps brachial, brachial antérieur, grand rond, grand dorsal

Triceps

Développé front

Triceps brachial (médial, latéral, long)

Développé couché prise serrée

Triceps brachial, grand pectoral

Dips

Triceps brachial, grand pectoral, deltoïde antérieur

Les Cuisses

Squat

Quadriceps (droit fémoral ou antérieur), vaste interne, vaste externe, ischio-jambiers (biceps fémorale), fessiers

Fentes

Quadriceps (droit interne, vaste interne, vaste externe ischio-jambiers (semi membraneux et semi tendineux, grands fessiers).

Nicolas GHILAT

emspfrance.com

lecesa.com