

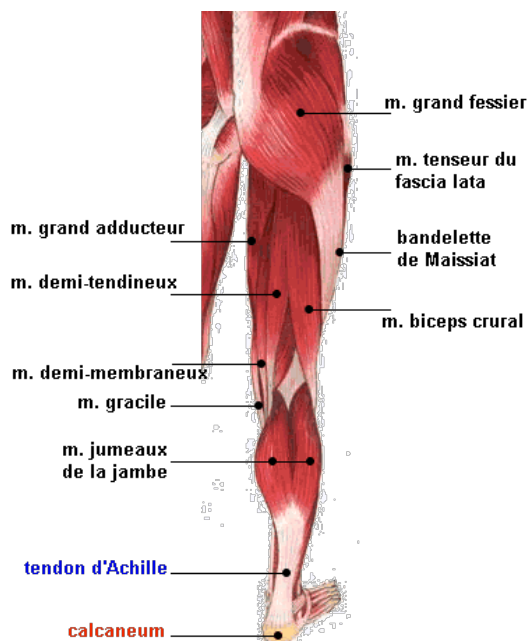
Montpellierforme - Mars 2016

Chaque mois un thème abordé en cours ou évoqué dans les médias
Des infos, des astuces et des recommandations... Bonne lecture !

Numéro 6 - les ischio-jambiers

Le mois prochain - les bras

Les muscles postérieurs de la jambe, un peu d'anatomie...



Membre inférieur : vue postérieure

Les fessiers (petit, moyen et grand fessier) et la bandelette de Maissiat permettent la station debout, l'abduction de la hanche (déplacement de la jambe sur le côté) et l'extension de la hanche (déplacement de la jambe vers l'arrière). Ils sont très sollicités dans la course, le saut, la marche rapide, les randonnées en montagne...

Les ischio-jambiers (demi tendineux, demi membraneux et biceps crural), situés sur l'arrière de la cuisse, permettent la flexion de la jambe sur la cuisse et l'extension de la jambe vers l'arrière pendant la marche et la course. Ils sont particulièrement fragiles et risquent facilement des claquages lors d'efforts trop brusques sans un échauffement approprié

Les adducteurs (petit, moyen et grand adducteur, ainsi que le droit interne (gracilis) et le pectiné), situés sur la face interne des cuisses, permettent de ramener la jambe vers l'axe du corps, voire de croiser la jambe

Les muscles du mollet, les jumeaux et le soléaire, à l'arrière de la jambe, très sollicités lors des sauts et de la marche en terrain montagneux (montée d'escaliers)

Les fonctions des ischio-jambiers :

- maintien de la posture et de l'équilibre
- flexion du genou
- extension de la hanche
- rotation interne et externe du genou

Ils contribuent à la **stabilisation des articulations du genou et de la hanche** et ont donc un rôle important dans l'équilibre et la prévention des blessures.

Un manque de souplesse des muscles ischio-jambiers peut être responsable de souffrances au niveau de la zone lombaire de la colonne vertébrale, entraînant une mauvaise posture et toutes les conséquences qui en découlent.

Des étirements pour tous, assis, debout ou allongé...

Une sélection d'étirements pour les **assouplir** et les **étirer**. **Attention, ne jamais s'étirer à froid**. Faire quelques mouvements avant (une petite marche, quelques escaliers), pour échauffer les muscles.



Ces conseils n'ont aucune valeur médicale. Consultez votre médecin.

Et enfin....



Pour ceux qui envisagent des **cours particuliers**, pour se mettre en forme pour une occasion particulière ou en prévision des vacances qui arrivent à grand pas, voir les possibilités... :

<http://www.montpellierforme.com/cours-particuliers/>

... et les nouveaux créneaux disponibles :

<http://www.montpellierforme.com/cours-collectifs/>

Pour télécharger les numéros précédents, cliquez sur ce lien...

<http://www.montpellierforme.com/actualit%C3%A9-et-newsletters/newsletters/>