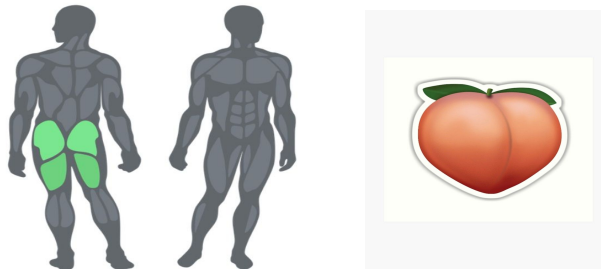


“ISCHIO-FESSIER”:

DEUX FOIS PLUS DE FESSIERS AVEC CE TRAINING !



Ce programme vous permet de travailler les muscle ischio-jambiers et fessier.

□ Comment choisir sa charge ?

Choisissez le poids de chaque exercice de manière à pouvoir effectuer toutes les répétitions convenablement jusqu'à la fin. Dans l'idéal, la charge choisie pour une série de 12 répétitions doit vous permettre d'effectuer les 12 répétitions, si vous pouvez faire 14 répétitions il vous faudra alors augmenter la charge et inversement si vous ne pouvez en faire que 10 répétitions il vous faut diminuer la charge.




Pensez à noter vos charges utilisées sur chaque exos de façon à pouvoir mesurer votre marge de progression.

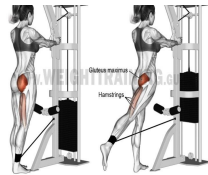



1.Echauffement :

- ✓ CARDIO ESCALIER
- *Lexique : PDC = poids de corps.*

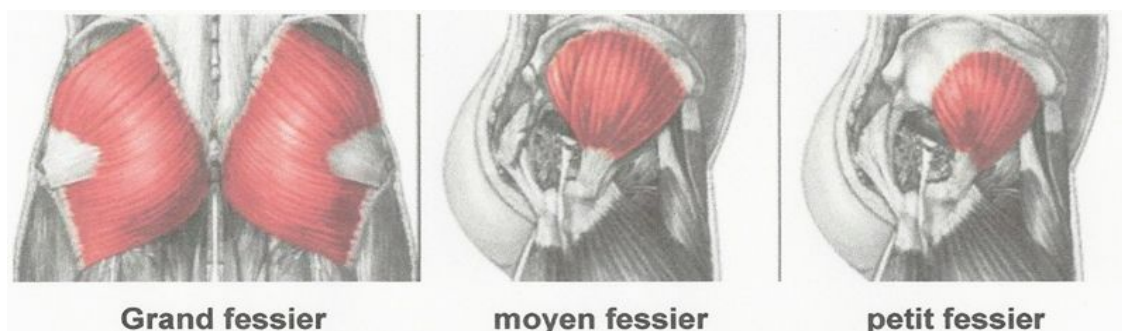
CORPS DE SÉANCE:

Durée 1H30.

Exercices	Série	Répétition	Temps de repos	Démo
Superset machine abducteur - adducteur	3	Gamme montante : 25- 20-10	60" à 90"	
SQUAT SMITH (ou V-Squat inversé)	4	12	60" à 90"	
HIP TRUST super set - squat haltère	4'	12	60" à 90"	

Poulie standing cable (pencher votre buste vers l'avant)	3	12 à 15	60" à 90	
Good morning	3	12 à 15	45" à 60	
Leg Curl couché	3	12 à 15	60" à 90 R	
FENTES AU PDC OU SANS CHARGES	3	12 à 15 reps	45 à 60" R	

Bon entraînement votre coach Maxime.



L'importance des fessiers !

Ce groupe musculaire est composé de 3 muscles distincts : le **grand fessier**, le **moyen fessier** et le **petit fessier**. Ils interviennent dans la majorité des mouvements du corps: pour produire du mouvement (se lever, s'asseoir, marcher, courir, sauter). Pour stabiliser le bassin et le genou notamment sur chaque appui sur une jambe lors de la marche ou la course ou encore une montée d'escalier. Pour éviter que votre genou ne plonge et tourne trop vers l'intérieur.

Cependant, les nombreuses heures que nous passons assis, d'anciens maux de dos peuvent entraîner au fil des années une amnésie des fessiers et une fonte musculaire. En d'autres termes, vos fessiers ne fonctionnent plus correctement et ne se contractent plus suffisamment ce qui entraîne des compensations.

Lorsqu'un muscle ou un groupe de muscle ne remplit plus correctement son rôle (sa fonction), le corps utilise des muscles proches pour le remplacer (les synergistes). Ces muscles « remplaçant » ne sont pas faits pour ça, ce qui entraîne chez eux une **fatigabilité importante et un risque de blessure ou d'inflammation** plus grand ainsi qu'un état de tension permanente (trigger point, adhérences). De plus, cela accroît encore plus les problèmes d'inhibition et d'amnésie (ici les fessiers) et perturbe l'ensemble du fonctionnement corporel puisque le corps compense.

Lorsqu'on associe ces compensations à la position assise et à des pratiques sportives mal pratiquées et excessives, certains muscles comme les muscles qui fléchissent les hanches (principalement le psoas, l'iliaque, le droit antérieur, le couturier) sont légèrement contractés même au repos de façon chronique et peuvent devenir raide, ce qui entraîne une inhibition et une faiblesse chronique des fessiers (les muscles n'ont plus suffisamment de force et/ou d'endurance pour effectuer leur travail) ce qui va encore plus renforcer les compensations en forçant le corps à bouger différemment et par conséquent à utiliser d'autres muscles. Des fessiers qui fonctionnent mal sont directement associés à des **problèmes de dos** et des blessures au niveau des genoux principalement et à une baisse de la qualité des mouvements et des **performances sportives**.