

Le top des Exercices pour des quadriceps énormes

Les quadriceps sont un groupe musculaire qui représente la majorité de la masse des jambes. Ensemble, ils forment l'un des plus gros groupe musculaire du corps



Un physique avec de grosses jambes fortes va déjà donner un bon rendu mais apportera aussi plein de bénéfices physiques. Avoir des quadriceps puissant est un gros atout dans le sport. Par exemple, des études ont montré une relation entre le ratio Poids squatté/ Poids de corps et le niveau au saut en hauteur.

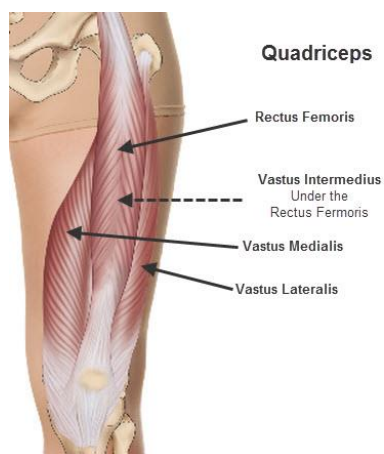
Mais pour ce qui est du Bodybuilding et de la recherche esthétique, un corps n'aura pas l'air complet sans des quadriceps suffisamment développé.

L'anatomie des Quadriceps

Les Quadriceps c'est 4 muscles :

- 1) Muscle Droit Antérieur

- 2) Vaste interne
- 3) Vaste externe
- 4) Crural



3 de ces 4 muscles ont le fémur pour origine :

Le Vaste interne, Le vaste externe et crural.

Ils ont tous le même tendon pour insertion ; ils sont mono articulaire (N'affectent qu'une articulation du corps). Ces muscles permettent l'extension du genou, ils permettent à la jambe de se tenir droite.

Le Muscle droit antérieur est le seul muscle des quadriceps qui est bi articulaire (Il travaille sur deux articulations).

- Le genou
- La hanche

Il est connecté à la hanche pour permettre sa flexion.

Les Exercices pour des Quadriceps Massifs :

Le Squat

Ce n'est pas pour rien qu'il a le titre de « Roi des Exercices », le squat n'est pas l'exercice à sous-estimer pour bien développer ses quadriceps.

La plupart des plus grands bodybuilders de tous les temps ayant construit des jambes énormes croient fortement en l'importance des squats dans leurs résultats.

Ronnie Coleman à squatté 800lbs (362,9kg) pour 5 répétitions et Tom Platz 525lb (238kg) pour 23 répétitions !



Même si le squat est un exercice apportant de nombreux bénéfices, il ne faut pas oublier qu'une forme correcte est absolument cruciale.

Pour effectuer un squat en toute sécurité, il y a plusieurs facteurs à considérer :

- Des facteurs physiologiques comme la longueur des os vont changer la technique du squat parfait.
- La mobilité et la souplesse des muscles et articulations doivent être suffisantes pour effectuer un squat correct et obtenir un maximum de résultats avec cet exercice.

La technique Basique :

- 1) Les pieds un peu plus écartés que la largeur d'épaules pour permettre aux hanches de bien descendre et d'atteindre la bonne profondeur.
- 2) Les orteils doivent pointer légèrement vers l'extérieur pour éviter une mauvaise rotation des genoux.
- 3) Gardez le dos droit pour que les poids force sur vos jambe et non votre colonne vertébrale.

En suivant ces bases, vous aurez un bon début pour devenir un squatter puissant.

**Les soulevés de Terre Jambes tendues
(Exercice de récupération)**

Après avoir complété sa série de squat, je conseille d'enchaîner avec un exercice plus axé sur les ischio jambiers comme le soulevé de Terre Jambes Tendues.

Cet exercice va permettre aux quadriceps de se reposer avant de les réattaquer avec les fentes avant.



Jamais essayé ?

Voici la technique :

- Prise pronation (vous pouvez utiliser des bandes si vous le souhaitez)
- Torse droit et pieds largeur d'épaules
- Genoux très légèrement fléchis
- Inspirez, faites descendre la barre et continuez vers le sol jusqu'à sentir un étirement dans les ischios.
- Expirez, tendez vos hanches et remontez vers la position de départ.

Les Fentes avant :

Les fentes avant sont un exercice extrêmement polyvalent, elles peuvent donc être ajoutées sans problèmes à un programme

d'entraînement visant à améliorer l'endurance musculaire et cardiovasculaire ou à prendre de la masse.

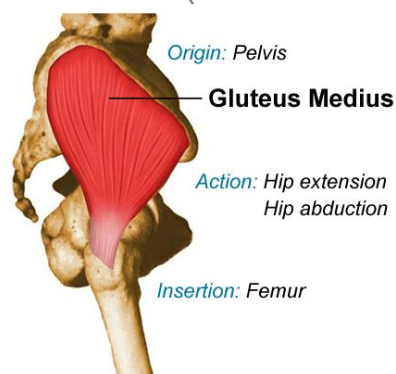
Pour ce qui est de prendre de la masse, les fentes avant peuvent être performées avec un haltère dans chaque main ou une barre sur le dos comme pour le squat suivant vos préférences.



Les Fentes avant peuvent être considérées comme des « exercices accessoires ».

Les exercices accessoires permettent d'ajouter du volume à votre entraînement pour plus de gains de force et de masse.

Vu que les fentes avant sont un exercice unilatéral (on n'entraîne



qu'un côté à la fois), on peut placer un peu plus l'accent sur les fessiers moyens qui ne sont souvent pas travaillé de façon optimale avec des exercices bilatéraux comme le squat.

Cependant, on continue à bien stresser les quadriceps tout en visant un peu plus les fessiers.

Il y a plein de variantes de fentes avant mais voici un exemple :

- Placez un pied en avant et penchez-vous vers celui-ci.
- Gardez l'autre pied derrière mais placez votre poids sur la jambe avant

Pour moi, le meilleur moyen de faire une fente avant est de la faire en marchant. On place une jambe devant en concentrant le poids dessus, on se redresse et on lance l'autre jambe pour obtenir la même position sur la jambe opposée.

Pour progresser avec cet exercice, vous pouvez utiliser des poids plus lourds à chaque séance ou en augmentant le nombre de répétition avec le même poids.

Séries et répétitions :

Squats :

Ils doivent être l'exercice commençant votre routine d'exercice, le premier exécuté.

Je vous conseille 3 séries de 6 répétitions. Avec 80% de votre poids Max. Ce sera vos séries les plus intenses.

Soulevé de Terre Jambes Tendues et fentes avant :

Je conseille de partir sur 2-3 séries de 8-12 répétitions. Le pourcentage du Max n'est pas utilisé en général pour ces exercices accessoires puisqu'ils changent à chaque séance suivant la difficulté du premier exercice.

Cette combinaison de séries et répétitions vous permettra de travailler suffisamment vos quadriceps, ce qui veut dire que vous aurez atteint un état de fatigue métabolique à l'intérieur des cellules musculaires, ce qui entraînera forcément un résultat.