

Localisation des grands groupes musculaires

Fonctions et exercices de musculation pour les développer

Localisation et fonctions

Noms des muscles	Situation	Composition	Fonctions
Deltoides	Muscles qui recouvrent le dessus de l'épaule	3 faisceaux : Antérieur Moyen Postérieur	Elévation du bras et rotation interne de l'épaule
Pectoraux	Muscles de la poitrine, en haut du torse	2 faisceaux : Petit et grand pectoral	Adduction du bras (le bras se rapproche du torse) et rotation interne de l'épaule
Biceps brachial	Face antérieure du bras	2 chefs : Long et court biceps	Fléchisseur du coude
Triceps brachial Remarque : biceps et triceps sont ago / antagonistes	Face postérieure du bras	3 chefs : Vaste latéral Médial Long chef	Extension du coude
Trapèzes	Partie postérieure épaule / nuque	3 faisceaux : Inférieur Moyen supérieur	Elévateur et abaisseur épaule Extenseur et inclinaison tête
Abdominaux	Face antérieure du tronc	5 paires : Grand droit Obliques ext/int Transverses Pyramidal	Fléchisseur et rotateur du tronc
Triceps sural	Face postérieure de la jambe (mollets)	3 faisceaux : 2 jumeaux et Le soléaire	Fléchisseur du genou et extenseur chevilles
Tibial antérieur	Face antérieure de la jambe		Fléchisseur de la cheville
Grand dorsal	Situé dans le dos		Extenseur du tronc

Quadriceps	Face antérieure de la cuisse	4 chefs : Vaste médial Vaste latéral Intermédiaire Fémoral	Extenseur genoux et fléchisseur de hanche
Ischios	Face postérieure de la cuisse	3 muscles : Biceps fémoral Semi tendineux Semi membraneux	Fléchisseur genoux et extenseur de hanche
Fessiers Rq : un des muscles les plus puissants chez l'homme		3 muscles : Petit Moyen Grand	Extenseur de hanche et rotateur latéral cuisse

Exercices de musculation

muscles sollicités

	Principalement	secondairement
Dips sur bancs	triceps brachial	pectoraux, deltoïde ant
Rowing	deldtoïdes	trapèze
Développé couché	grand pectoral /triceps	deltoïdes
Pompes	grand pectoral /triceps	deltoïdes
Tirage poulie haute	grand dorsal/grand rond	biceps
Rameur (tirage horizontal)	grand dorsal/grand rond	biceps/trapeze
Crunchs droits	grand droit (partie haute)	
Relevé genou au sol	grand droit (partie basse)	
Presse oblique	quadriceps	fessiers / mollets / adducteurs
Squat	quadriceps	fessiers / mollets / adducteurs