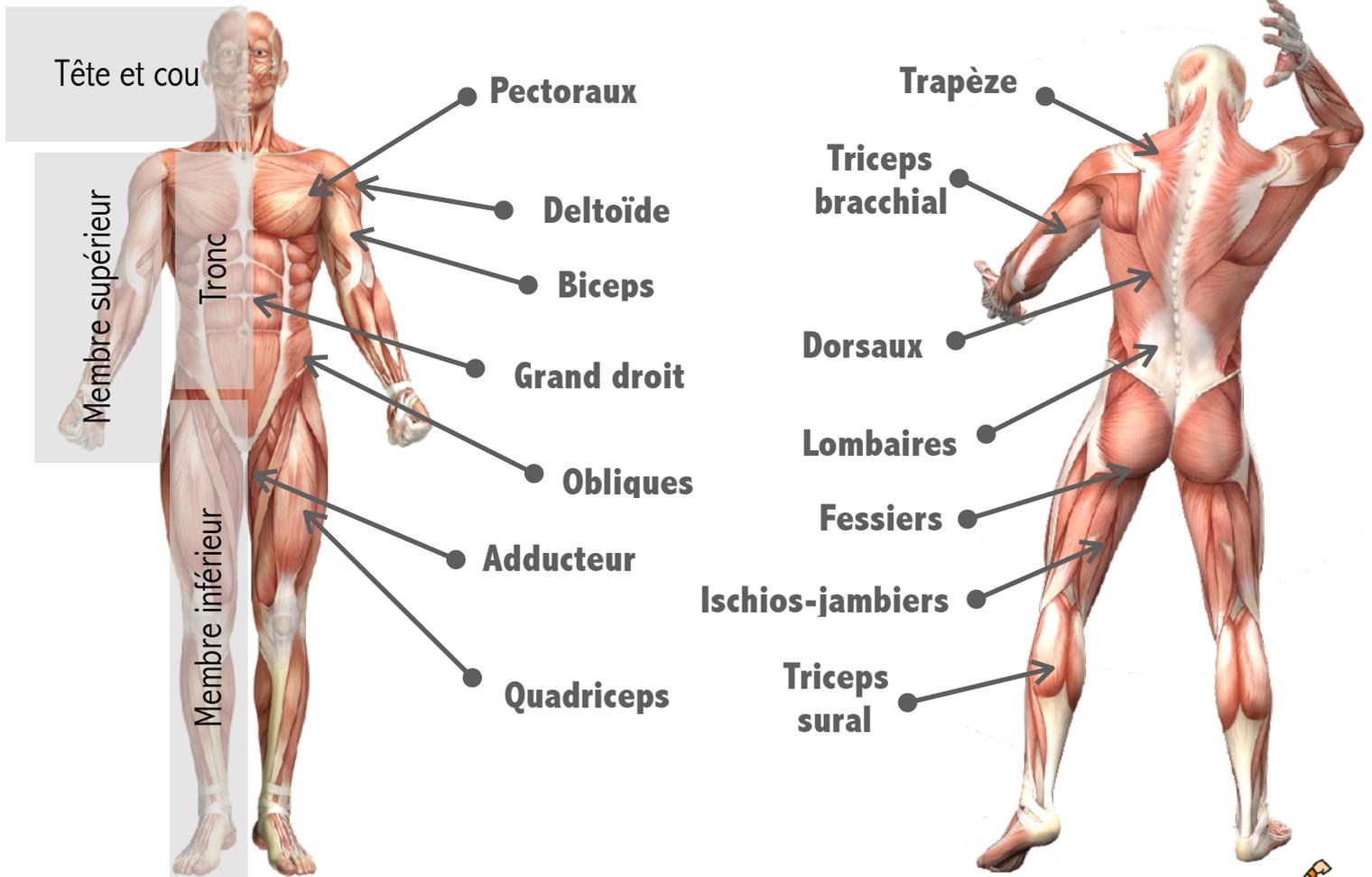




Un peu d'anatomie !

Un corps humain, c'est l'agencement organisé de nombreux éléments

Le corps humain est composé d'environ 600 muscles qui permettent, entre autres, d'assurer une fonction locomotrice (chaque muscle permet un mouvement spécifique). L'étude des muscles a pour nom la myologie. Elle est complémentaire de l'ostéologie qui étudie la structure du squelette et de nos 200 os. Sur l'écorché ci-dessous apparaissent les principaux muscles que l'on cherche à développer dans le cadre d'une pratique sportive.



Comment se contracte un muscle

Il existe différents régimes de contraction musculaire. Dans la vie de tous les jours, on ne s'en rend pas compte mais dans le cadre de l'entraînement, varier les régimes de contraction permet d'obtenir différents effets sur le muscle.



Régime concentrique
Rapprochement des points
d'insertion sur les os.



Régime excentrique
Éloignement des points
d'insertion sur les os.



Régime isométrique
Contraction n'entraînant
pas de mouvement.

Régime pliométrique : contraction en 2 phases, excentrique puis concentrique Régime stato-dynamique : contraction en 2 phases, concentrique puis isométrique

Comment la musculation permet-elle de développer un muscle

Un des grands principe de la musculation est d'isoler un muscle ou un groupe musculaire pour le faire travailler spécifiquement. En fonction de la charge de travail et de la manière de s'entraîner, on peut obtenir plusieurs effets sur le muscle : augmentation du volume musculaire (hypertrophie), amélioration de la contraction...