Compex®
Your intelligent training partner

PRÉPARATION

PRÉPARATION - Fiche 12
TONIFER LES CUISSES

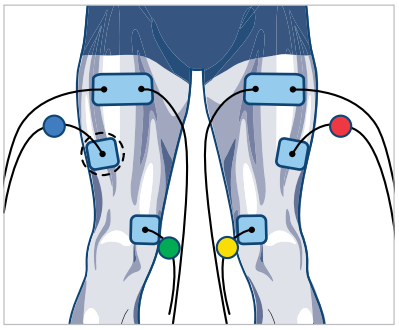
Les muscles Quadriceps situés sur le devant des cuisses sont parmi les muscles les plus volumineux et les plus puissants du corps. Constitués de quatre muscles ou chefs musculaires, le quadriceps est le muscle principal de la locomotion : marche, course... mais aussi des sauts ! Un grand nombre d'exercices de musculation visent à développer spécifiquement les qualités des muscles quadriceps : la presse inclinée, les squats ou les demi-squats, les "extension-legs" etc... Lorsque l'objectif est l'augmentation du volume musculaire ou la prise de masse musculaire, il faut imposer à la musculature des entraînements répétés consistant en des imposantes quantités de travail, comme le font d'ailleurs les body-builders chevronnés. Avec les 4 canaux de stimulation, les Compex permettent de faire travailler les quadriceps des deux cuisses au cours d'une même séance.

Les quantités de travail imposé à la musculature sont tellement impressionnantes qu'il peut être sage de ne pas effectuer la totalité du programme lors des toutes premières séances, sinon gare aux courbatures ! En revanche après 3 à 5 séances, les muscles s'adaptent et les séances peuvent être réalisées dans leur intégralité.

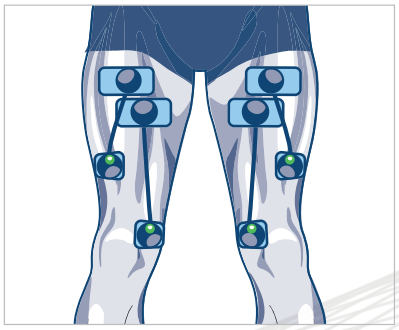
A la fin des 70 à 80 contractions quasiment maximales, une petite séquence de relaxation assimilable à un massage profond est particulièrement appréciée et facilite la récupération !

Programme	**Tonifier mes cuisses**
Durée du cycle et fréquence des séances	3 séances par semaine pendant 6 semaines Être régulièr dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants ! *Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.*

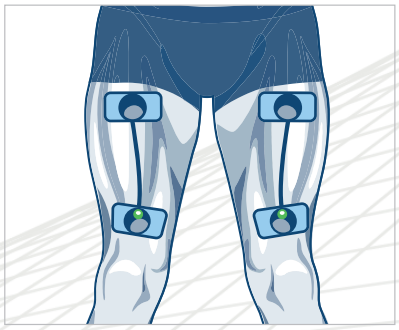
Placement des électrodes



placement filaire



placement sans fil (SP6.0 & SP8.0)



placement sans fil (Fit 5.0)

Position du corps et Exercices associés

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux.
Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 3 exercices.

EXERCICE N°1 : EXTENSION GENOU

POSITION DE DÉPART

- Position assise
- Dos droit
- Pieds à plat sur le sol

POSITION D'ARRIVÉE

- Extension du genou en alternant la jambe droite/gauche

PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Poser les pieds sur le sol, relâcher la tension

LES CONSEILS DU COACH

- Attention à toujours garder les genoux légèrement fléchis
- Garder une intensité modérée afin d'éviter une extension complète du genou
- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Abaisser les épaules
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement
- Maintenir un rythme soutenu

EXERCICE N°2 : SQUAT ASSIS

POSITION DE DÉPART

- Assis sur le bord d'une chaise, dos droit
- Pieds à plat sur le sol
- Bras croisés devant la poitrine ou derrière le dos

POSITION D'ARRIVÉE

- Se redresser en gardant les genoux fléchis

PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Rester assis ou debout

LES CONSEILS DU COACH

- Se pencher légèrement vers l'avant sans décoller les talons
- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Abaisser les épaules
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement
- Maintenir la position d'arrivée pendant la contraction ou faire des flexions/extensions de genoux dans une petite ampitude

EXERCICE N°3 : SQUAT DOS AU MUR

POSITION DE DÉPART

- Debout le dos contre le mur, les genoux légèrement fléchis
- Pieds à plat sur le sol, écartés largeur du bassin
- Mains posées sur les cuisses ou bras le long du corps

POSITION D'ARRIVÉE

- Position assise
- Genoux fléchis à 90°
- Le dos collé au mur

PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Redresser le corps en détendant les jambes

LES CONSEILS DU COACH

- Maintenir la position assise pendant la contraction
- Expirer, garder le dos et les épaules en contact avec le mur pendant la contraction
- Pour augmenter l'intensité de l'exercice, fléchir les genoux jusqu'à 90 degrés

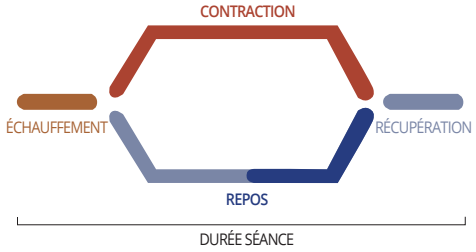
Réglage de l'intensité

Effet recherché **:** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !
Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.
Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !
Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.
(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)
- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :

- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE

©2016 DJO - MKGRSPORTXXX - FR - REV A