Top 4 des exercices avec élastique pour les cuisses

La **bande de résistance élastique de musculation** offre un grand choix d'**exercices pour les cuisses**, les fessiers, les biceps, les épaules et le dos. Les personnes en surpoids peuvent l'utiliser pour faciliter certains exercices durant lesquels la masse corporelle doit être déplacée, comme la traction à la barre par exemple.

Pour vous aider dans votre séance spéciale **cuisses**, cet article vous dévoile le top 4 des **exercices** à réaliser **avec élastique pour des cuisses** redessinées.

## Les différents muscles de la cuisse

Cette partie du membre inférieur comprend 7 **muscles** qui assurent la flexion de la **cuisse** dans l’anatomie humaine.

### Quadriceps

Ce **groupe musculaire** comprend 4 grands **muscles** situés à l’avant de la **cuisse** : 3 **muscles** vastes et le rectus femoris ou droit fémoral. Ils commencent au niveau du bassin et du fémur et s’étendent jusqu’à la rotule et l’os du tibia.

Les **muscles** qui forment le quadriceps fémoral s’unissent à proximité du genou et se fixent à la rotule via le tendon du quadriceps. À son tour, la rotule est attachée au tibia par le ligament rotulien. Le quadriceps fémoral est le principal extenseur du genou.

Les quadriceps permettent de fléchir la hanche, pour s’accroupir ou s’asseoir, ou d’étendre le genou pour se mettre debout ou étendre la jambe pendant la marche.

### Ischio-jambiers

Les ischio-jambiers sont un groupe de 3 **muscles** de la loge postérieure de la **cuisse** : le semi-tendineux, le semi-membraneux et le biceps fémoral. Ils s’étendent à l’arrière de la **cuisse**, depuis la hanche jusqu’au-dessous du genou.

Ils permettent d’étendre la hanche pour déplacer la jambe vers l’arrière comme pendant la marche. Ce sont eux qui relèvent la jambe à l’arrière pour ramener les pieds vers les fesses.

## Les avantages de l'élastique

Les avantages de la **musculation** avec **bande élastique** sont une tension permanente et une résistance qui augmente avec l'étirement de la **bande** ce qui permet de maximiser le travail en puissance et en explosivité. Le gain de puissance musculaire s'explique par le fait que l'accélération lors de la phase de contraction dure plus longtemps.

### La tension constante du muscle

Quelle que soit la forme de l'**élastique**, il n'y a aucun relâchement musculaire durant toute la durée de l'exercice à la différence du travail avec charges car les **bandes élastiques** ne sont pas dépendantes de la gravité comme le sont les poids, elles peuvent opposer une résistance dans n'importe quel plan de l'espace.

### Une croissance de la résistance

La résistance augmentant avec l'étirement de la **bande élastique**, vous forcez toujours plus en fin de mouvement. Avec une charge, l'effort est important du début de l'**exercice**. Avec un **élastique**, l'effort est réduit au début de l'**exercice**, lorsque la jambe est en extension complète par exemple, puis il augmente régulièrement pour atteindre son maximum à la flexion complète.

## 4 exercices de musculation pour les cuisses avec un élastique

### Les squats avec élastiques pour des cuisses renforcés

Le squat **avec élastique** permet de travailler les **quadriceps** et les fessiers principalement ainsi que les dorsaux et les abdominaux en isométrie. Avec **élastique**, cet **exercice** poly-articulaire est idéal pour un public féminin ou pour de la rééducation.

Pour la position initiale, placez-vous debout et passez l'**élastique** en dessous des pieds, avec écartement des hanches à la largeur du bassin, voire plus. Ensuite, vous devez :

* Saisir l'**élastique** à deux mains.
* Le mettre près de vos épaules, légèrement plus écartées.
* Garder le dos droit et le regard vers l'avant tout le long du mouvement.
* Fléchir les genoux jusqu'à ce que vos **cuisses** soient à l'horizontal, tout en inspirant. Vos genoux ne doivent pas dépasser la verticale de vos pointes de pieds.
* Faire le mouvement inverse pour revenir en position initiale et expirer.

### Les fentes avec élastique pour des cuisses toniques

La fente est l’un des meilleurs **exercices** pour travailler les **muscles** des membres inférieurs. Plus précisément, vous allez développer vos **quadriceps**, **groupe musculaire** situé sur la loge antérieure de la **cuisse**. C’est l’un des **groupes musculaires** les plus volumineux du corps humain.

De plus, ce mouvement sollicite les fessiers. La fente **avec élastique** peut alors s’intégrer à un programme de **renforcement musculaire des cuisses** et/ou pour avoir des fesses fermes et bombées. Cet **exercice avec bande de résistance élastique** est ainsi complet et très efficace.

Pour réaliser cet **exercice**, il vous faut un grand **élastique**. En fonction de votre niveau, prenez un **élastique** plus ou moins résistant. En effet, la difficulté augmente lorsque la résistance augmente. Positionnez-vous alors dans un endroit assez vaste et plat. Suivez les instructions suivantes pour le réaliser :

* Debout, faites passer l’**élastique** en dessous de l’un de vos pieds, à son centre environ.
* Puis, saisissez le avec vos deux mains et mettez ces dernières près de vos épaules.
* Ensuite, réalisez un grand pas en arrière avec la jambe libre. Votre tronc est droit et votre genou avant légèrement fléchi.
* Réalisez une flexion du genou avant jusqu’à ce que votre **cuisse** soit à l’horizontal. Votre tronc reste toujours droit et vos mains ne bougent pas. Inspirez lors de cette étape.
* Réalisez le mouvement inverse jusqu’à revenir en position initiale. Vous devez alors pousser sur votre talon avant afin de réaliser une extension du genou. Expirez lors de cette étape.

Votre tronc doit rester bien droit tout le long du mouvement. Ainsi, contractez vos abdominaux pour ne pas plier le dos et sortez vos pectoraux. De plus, fixez un point devant vous pour garder la nuque alignée à la colonne vertébrale et avoir un meilleur équilibre. Pour finir, le genou avant ne doit jamais dépasser la verticale de votre pointe de pied.

### Le leg curl avec élastique pour des ischio-jambiers en béton

Le leg curl **avec élastique** est un **exercice de musculation** qui renforce les **muscles** de la loge postérieure de la **cuisse**. Cela représente ainsi les ischio-jambiers qui est un **groupe musculaire** à trois faisceaux : biceps fémoral, semi-tendineux et le semi-membraneux.

Ce **groupe musculaire** est souvent oublié par les sportifs qui font des programmes à domicile. Et pour cause, sans matériel, il est difficile de trouver des **exercices** efficaces pour les ischio-jambiers. En effet, les mouvements poly-articulaires comme le squat ou la fente travaillent essentiellement les quadriceps et fessiers laissant les ischio-jambiers de côté.

Pour éviter les problèmes de déséquilibre musculaire qui peuvent entraîner certaines douleurs, par exemple aux genoux, l’**exercice** de leg curl **avec élastique** est idéal. De plus, au second plan, les mollets travaillent aussi.

Ainsi, pour réaliser cet **exercice**, il vous faut une **bande de résistance élastique**. De plus, pour éviter les frottements avec le sol, prenez un tapis de fitness. Accrochez alors un **élastique** à un support solide à hauteur basse, qui frôle le sol.

La **résistance de l’élastique** est variable. Choisissez donc bien la résistance qui correspond à votre profil pour profiter de tous les bienfaits de cet **exercice**.

Pour effectuer cet **exercice**, voici les différentes étapes :

* Accrochez l’**élastique** à l’une de vos chevilles, puis allongez-vous sur le ventre. Vos jambes sont tendus avec une légère flexion au niveau des genoux.
* Ensuite, tendez l’**élastique** et mettez-vous dans une position agréable pour que votre dos soit droit.
* Faites une flexion du genou du côté où l’**élastique** tient la cheville. Votre talon doit alors se retrouver près de vos fessiers. Le reste de votre corps ne bouge pas. Expirez lors de cette étape.
* Revenez en position initiale en relâchant doucement la résistance de l’**élastique**. Cependant, si vous enchaînez plusieurs répétitions, pensez à garder une légère flexion du genou. Inspirez lors de cette étape.

Toutefois, attention ! Les ischio-jambiers sont des **muscles** fragiles. Afin d’éviter les blessures, commencez doucement vos flexions de genou. De plus, votre nuque doit suivre sa courbure naturelle. N’essayez donc pas de regarder derrière vous ou vers le haut.

### Adduction debout avec élastique pour des cuisses affinées

Les adductions debout **avec élastique** permettent de travailler les adducteurs des **cuisses** principalement. Elles nécessitent un travail d'équilibre et de stabilisation du corps entier intéressant.

Pour ce faire, vous devez :

* Accrocher l'**élastique** à une partie basse solide.
* Passer l'**élastique** au niveau d'une cheville.
* Tendre l'**élastique** de telle manière à ce que la résistance soit vers l'extérieur de la jambe.
* Écarter la jambe à environ 45° de l'autre jambe.
* Réaliser une adduction pour ramener votre jambe vers l'autre et expirer.
* Revenir en position initiale en contrôlant le mouvement inverse et inspirer.

Il faut surtout garder le tronc bien droit et le regard vers l'avant tout le long du mouvement. Il est conseillé d'avoir un support devant vous pour maintenir l'équilibre.

## En conclusion sur les exercices avec élastiques pour les cuisses

Les squats et les fentes restent des classiques au banc des **exercices pour les cuisses** et il est tout à fait possible de les réaliser avec un **élastique** pour augmenter la charge, tout en évitant les contraintes des poids. Vous pouvez également ajouter le leg curl et l’adduction debout à votre programme pour des **cuisses** tonifiées et raffermies. L’**élastique** permet alors à vos **cuisses** une tension constante et une résistance grandissante au fur et à mesure des **exercices**.

Prêt.e à essayer ?