

# LES SEGMENTS CORPORELS

**Inclinaison  
du buste**

**Extension  
du buste**

**Flexion  
du buste**

**Antépulsion  
du bras**

**Rétropulsion  
du bras**

**Flexion de  
l'av-bras**

**Extension  
de l'av-bras**

**Flexion de  
la cuisse**

**Extension  
de la cuisse**

**Flexion de  
la jambe**

**Extension  
de la jambe**

**Epaule**

**Coude**

**Poignet**

**Hanche**

**Genoux**

**Cheville**

**Abduction  
du bras**

**Adduction  
du bras**

**Abduction  
de la cuisse**

**Adduction  
de la cuisse**

# **LES ARTICULATIONS ET MOUVEMENTS**

genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr

genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr

genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr - genome4.fr

**Pectoraux**

- Grands pectoraux

**Biceps**

- Biceps brachiaux
- Brachiaux

**Quadriceps**

- Droits fémoraux
- Vastes internes
- Vastes externes
- Vastes intermédiaires

**Trapèzes**

- Trapèzes
- Rhomboïdes

**Deltoïdes**

- Faisceaux antérieurs
- Faisceaux moyens
- Faisceaux postérieurs

**Triceps**

- Longs chefs
- Vastes internes
- Vastes externes

**Dorsaux**

- Grands dorsaux

**Avant-Bras**

- Extenseurs doigts/mains
- Fléchisseurs doigts/mains

**Abdominaux**

- Grands droits
- Grands obliques
- Petits obliques
- Transverse

**Adducteurs**

- Pectinés
- Petits adducteurs
- Moyens adducteurs
- Grands adducteurs
- Graciles

**Mollets**

- Gastrocnémiens
- Soléaires

**Coiffes des rotateurs**

- Supra épineux
- Infra épineux
- Sous scapulaires
- Petits ronds
- Grands ronds

**Lombaires**

- Spinaux
- Multifides
- Longs dorsaux

**Fessiers**

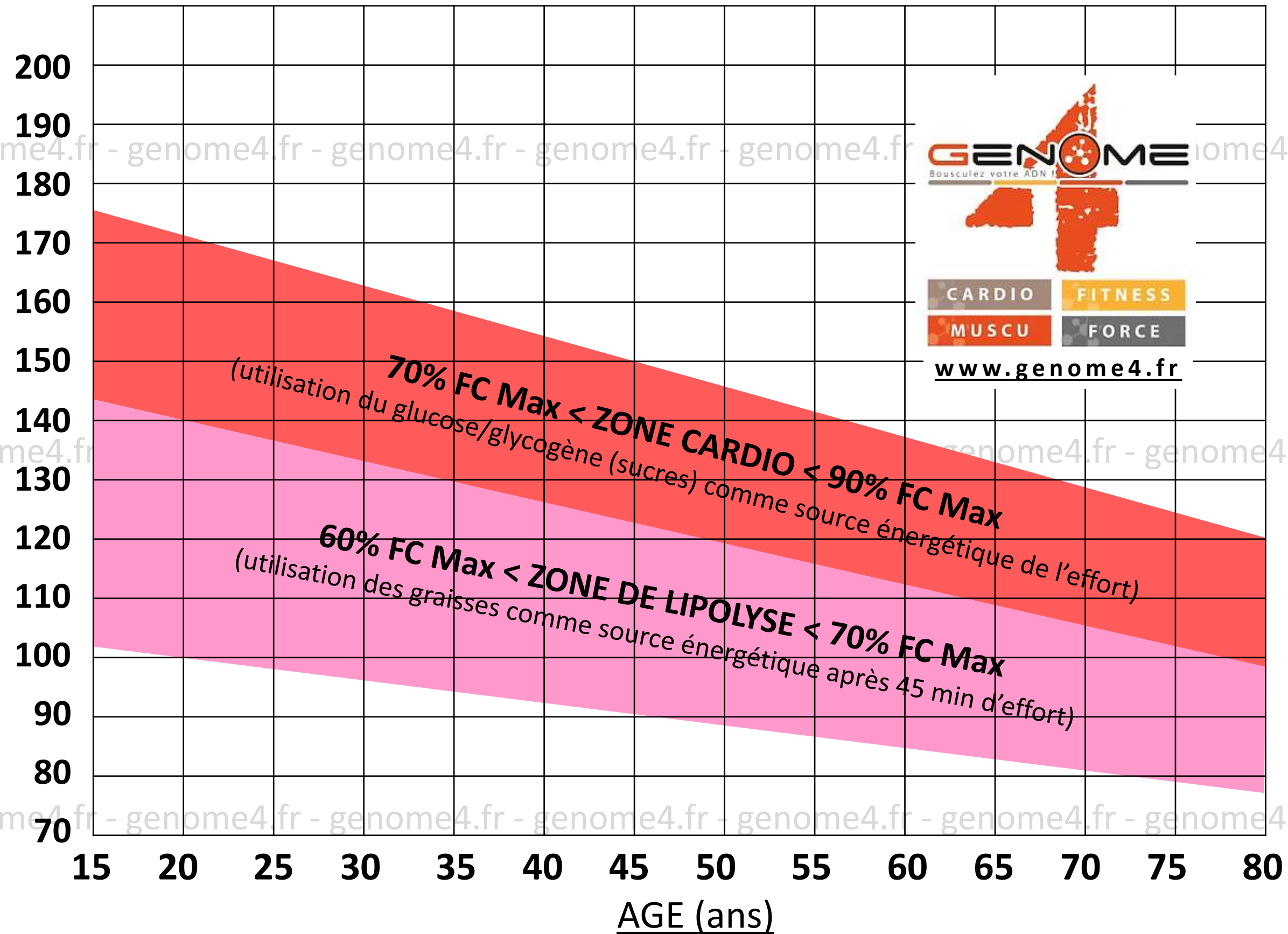
- Petits fessiers
- Moyens fessiers
- Grands fessiers

**Ischio-Jambiers**

- Biceps cruraux
- Semi membraneux
- Semi tendineux

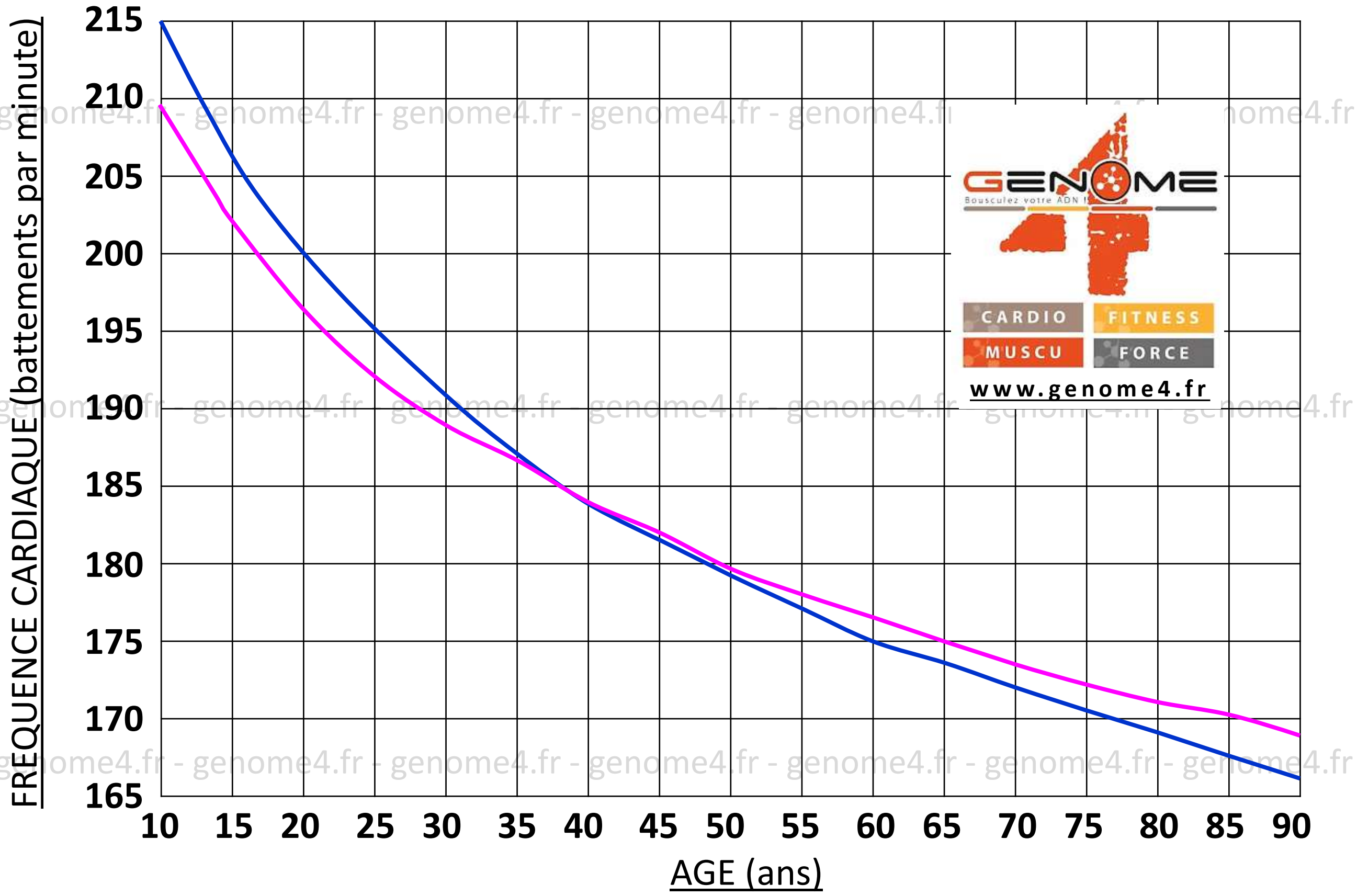
**LES GROUPES MUSCULAIRES**

FREQUENCE CARDIAQUE (battements par minute)



**ZONES CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE SELON OBJECTIF**

— Homme — Femme



**COURBES DE FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE SELON L'AGE**

	<b>80</b> bpm	<b>90</b> bpm	<b>100</b> bpm	<b>110</b> bpm	<b>120</b> bpm	<b>130</b> bpm	<b>140</b> bpm	<b>150</b> bpm	<b>160</b> bpm	<b>170</b> bpm	<b>175</b> bpm	<b>180</b> bpm	<b>185</b> bpm	<b>190</b> bpm	<b>195</b> bpm	<b>200</b> bpm
<b>90 %</b>	72	81	90	99	108	117	126	135	144	153	158	162	167	171	176	180
<b>80 %</b>	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	140	144	148	152	156	160
<b>70 %</b>	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	123	126	130	133	137	140
<b>65 %</b>	52	59	65	72	78	85	91	98	104	111	114	117	120	124	127	130
<b>60 %</b>	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	105	108	111	114	117	120



[www.genome4.fr](http://www.genome4.fr)

# **TABLEAU DE CORRESPONDANCE DES POURCENTAGES DE FC MAX**