

Information sur les muscles impliqués en Fitness

Nom	Action principale	Origines et terminaisons osseuses (a / b)
Cou		
Sterno-cléido-mastoïdien	Inclinaison latérale, rotation horizontale de la tête, flexion de la tête et du cou	Sternum, Clavicule / Apophyse mastoïde
Sterno-cléido-hyoïdien	Flexion de la tête et du cou	Sternum, Clavicule / Os hyoïde
Bras / Avant-bras		
Biceps brachial	Fléchisseur et rotateur externe de l'avant-bras, fléchisseur du bras	Omoïde sup. (apophyse coracoïde ext. 2 ins.) / Radius pos.
Brachial antérieur (profond)	Fléchisseur de l'avant-bras	Humérus ant. / Cubitus ant.
Triceps brachial	Extenseur de l'avant-bras, extenseur (synergie avec g. dorsal, deltoïde, g. rond) et adducteur (chef long : 90°-45°) du bras	Omoïde ext., Humérus pos. / Cubitus sup. pos.
Long supinateur	Fléchisseur, rotateur externe de l'avant-bras	Humérus ext. / Radius inf. ext.
Coraco-brachial	Adducteur et fléchisseur du bras (<30°)	Omoïde sup. (apophyse coracoïde ext.) / Humérus int.
Anconé	Extenseur de l'avant-bras	Humérus inf. pos. ext. / Cubitus sup. pos. ext.
Thorax / Abdomen		
Deltoïde	Abducteur (< 90°), rotateur et extenseur (synergie avec g. dorsal, triceps brachial, g. rond) du bras	Clavicule ant. sup., Omoïde pos. sup. (acromion ext.) / Humérus ext.
Sus-épineux	Abducteur latéral du bras (synergie avec le deltoïde)	Omoïde pos. sup. / Humérus sup. ext.
Trapèze	Rotateur horizontale, extenseur, fléchisseur latéral de la tête, élévateur, extenseur, abaisseur de l'épaule, fléchisseur, élévateur du bras (> 90° : trapèze sup, synergie avec le dentelé antérieur)	Occiput, Vertèbres cervicales et dorsales / Clavicule sup., Omoïde pos. (épine)
Sous-scapulaire	Adducteur et rotateur interne du bras (synergie avec le g. pectoral, le g. rond et le g. dorsal)	Omoïde ant. / Humérus sup. ant.
Grand rond	Adducteur (90°-45°), rotateur interne (synergie avec le g. pectoral, le g. dorsal et le ss. scapulaire) et extenseur (synergie avec g. dorsal, deltoïde, triceps brachial) du bras	Omoïde post. inf. ext. / Humérus ant.
Petit rond	Rotateur externe du bras (synergie avec le deltoïde et le sous-épineux)	Omoïde pos. ext. / Humérus sup. pos. ext.
Sous-épineux	Rotateur externe du bras (synergie avec le deltoïde et le petit rond)	Omoïde pos. / Humérus sup. pos. ext.
Grand dorsal	Rotateur interne (synergie avec le g. rond, le ss. scapulaire, le g. pectoral), adducteur latéral, abducteur horizontal et extenseur (synergie avec deltoïde, triceps brachial, g. rond) du bras,	Vertèbres Dorso-lombaire, Sacrum, Iliacque pos. sup., Côtes pos. / Humérus ant.

	fléchisseur latéral et extenseur thorax / abdomen / bassin	
Dentelé antérieur	Elévateur du bras (>90°, synergie avec le trapèze sup.), fléchisseur du bras, fléchisseur de l'épaule	Côtes ext., Omoplate ant. int.
Long dorsal (profond) - m. des gouttières vert. - longissimus - ilio-costal	Extenseur, fléchisseur latéral et rotateur thorax / abdomen / bassin	Sacrum, Iliaque ant. / Vertèbres dorso-lombaires et cervicales, Côtes pos., Occiput
Carré des Lombes	Fléchisseur latéral abdomen / bassin	Côte n°12 post., Vertèbres lombaires / Iliaque ant. sup.
Grand pectoral	Rotateur interne (synergie avec le g. rond, le ss. scapulaire, le g. dorsal), adducteur latéral et horizontal, fléchisseur, extenseur du bras, fléchisseur de l'épaule	Clavicule ant., Sternum, Côtes / Humérus ant. ext.
Grand droit abdominal	Fléchisseur droit thorax / abdomen / bassin	Côtes ant., Sternum inf. / Pubis
Petit oblique abd. (profond)	Fléchisseur droit, latéral et rotateur thorax / abdomen / bassin	Sternum inf., Côtes ant., ext. et pos. / Pubis, Iliaque sup.
Grand oblique abd.		Côtes ant., ext. et pos. / Iliaque sup., Pubis
Rhomboïde	Adducteur du bras (150°-45°)	Vertèbres cervicales ext., dorsales ext. , omoplate int.
Elévateur de la scapula	Adducteur du bras (150°-45°)	Vertèbres cervicales pos., Omoplate sup. int.
Cuisse / Jambe		
Psoas-iliaque	Fléchisseur de la cuisse	Vertèbres lombaires ext.-Iliaque int. (profond) / Fémur sup. int.

Droit antérieur	Fléchisseur de la cuisse, extenseur de la jambe	Iliaque inf. ext. (2 ins.), fémur sup. ant. / Rotule
Vaste interne	Extenseur de la jambe	Fémur int. / Rotule et Tibia sup. ant.
Vaste externe		Fémur ext. / Rotule et Tibia sup. ant.
Crural (profond)		Fémur ant. / Rotule

Couturier	Fléchisseur et abducteur de la cuisse, fléchisseur de la jambe	Iliaque ext. / Tibia sup. int.
Tenseur du fascia lata	Abducteur et fléchisseur faible de la cuisse	Iliaque ext. / Tibia sup. ext.

Adducteurs (p, m, g)	Adducteur, extenseur et fléchisseur de la cuisse	Pubis (p, m), Ischio-pubis (g) / Fémur pos. (p, m, g), Fémur inf. int. (g)
Pectiné		Ilio-pubis / Fémur pos.
Droit interne		Ischio-pubis / Tibia sup. int.

Grand fessier	Extenseur de la cuisse	Sacrum pos., Coccyx, Iliaque sup. pos. ext. / Fémur pos. et sup. ext., Tibia sup. ext. (par le fascia lata)
Moyen fessier	Abducteur de la cuisse	Iliaque ext. / Fémur sup. ext.
Petit fessier (profond)	Fléchisseur, abducteur et adducteur (en avant) de la cuisse	Iliaque ext. / Fémur sup. ant.
Biceps fémoral	Fléchisseur de la jambe, extenseur de la cuisse	Ischion pos., Fémur pos. / Péroné sup. pos. et sup. ext.
Demi-tendineux		Ischion pos. / Tibia sup. int.
Demi-membraneux		Ischion pos. / Tibia sup. int. et pos., Fémur inf. pos. (3 ins.)
Soléaire (profond)	Extenseur du pied	Péroné pos., Tibia pos. / Talon pos.
Jumeaux	Extenseur du pied, fléchisseur de la jambe (pied en extension)	Fémur inf. pos. / Talon pos.
Jambier antérieur	Fléchisseur du pied	Tibia ext. / Tarse int. (1er cun.), Métatarse int. (1er)