

## Membres Supérieurs et tronc



### Interosseux

Les muscles interosseux (=les lombricaux) sont situés entre les métacarpiens dans la paume de la main. Ils sont très sollicités dans notre activité, il faut donc les étirer très régulièrement pour conserver toute la mobilité de la main.

La tension doit être ressentie dans la paume (et non dans les doigts)



### Fléchisseurs des doigts et du poignet

Situés dans l'avant bras, ce sont des muscles "clés" en escalade. Nous les étirons spontanément mais pas toujours correctement.

La tension doit être ressentie dans l'avant bras.



### Extenseurs des doigts et du poignet

Situés également dans l'avant bras mais à la face postérieure, ils sont aussi énormément sollicités lors des préhensions notamment les pinces et les colonnettes.

Mettre la main et le poignet en col de cygne.

La tension doit être dans la face dorsale de l'avant bras et/ou du poignet



### Biceps brachial et deltoïde antérieur

Le biceps est un des gros muscles de la flexion du coude, traction et blocage sont sa fonction principale. Autre rôle : l'abaissement de la tête de l'humérus.

Buste et tête droits, main en pronation, flexion légère des genoux.

La tension est le + svt sur la face antérieure de l'épaule



### Triceps brachial et grand rond

Le triceps sert à l'extension du coude, utile pour les blocages bas et les jetés. Le grand rond est un muscle de la "coiffe des rotateurs", il est rotateur interne, les contractures de ce muscles sont fréquentes. Main en col de cygne derrière la tête, monter le coude vers le haut. La tension doit être ressentie sur le triceps et un peu sur le côté de l'omoplate.



### Deltoïde postérieur et rhomboïdes

Sur la face postérieure de l'épaule et entre les omoplates, cette région est toujours très utilisée.

Passer la main par-dessus l'épaule opposée, empaumer l'épaule à étirer et amener le coude vers l'arrière. Sensations sur les muscles étirés



### Grand pectoral

Il se situe au niveau de la poitrine, il est très sollicité en dévers et a tendance à verrouiller les épaules en avant, l'étirer régulièrement évitera de se cyphoser.

La tension doit être ressentie dans le muscle étiré et non dans l'épaule

Placer la main en hauteur, afin que le coude soit légèrement fléchi au niveau de l'épaule, avancer le buste en le tournant, varier la hauteur de la main



### Grand dorsal

C'est un muscle très puissant et très sollicité qui contribue aussi à la cyphose. C'est le dernier des 3 grands (Rond, pectoral et dorsal). Trio de la rotation interne et de l'abaissement du bras.

Paume vers l'intérieur, pousser la main vers le haut dans l'axe du bras + pousser le tronc latéralement pour augmenter la tension



### Grands droits de l'abdomen

Le gainage et les abdos ne doivent pas être effectués au dépend de la mobilité sous peine de perte d'efficacité.

Mains à la hauteur des épaules, bras tendus et extension du cou



### Obliques de l'abdomen

Les "abdos" comprennent des fibres droites (cf ci-dessus) et des fibres croisées. Ces dernières permettent les torsions du tronc et doivent également conserver toute leur amplitude. La tension doit être ressentie dans l'abdomen et le bras écarté



### Paravertébraux lombaires

Ces muscles du "bas du dos" sont parfois surmenés.

On ressent la tension dans la région lombaire, éventuellement dans les fessiers.

Tirer les genoux vers les épaules. On ne doit pas avoir mal dans l'aîne.