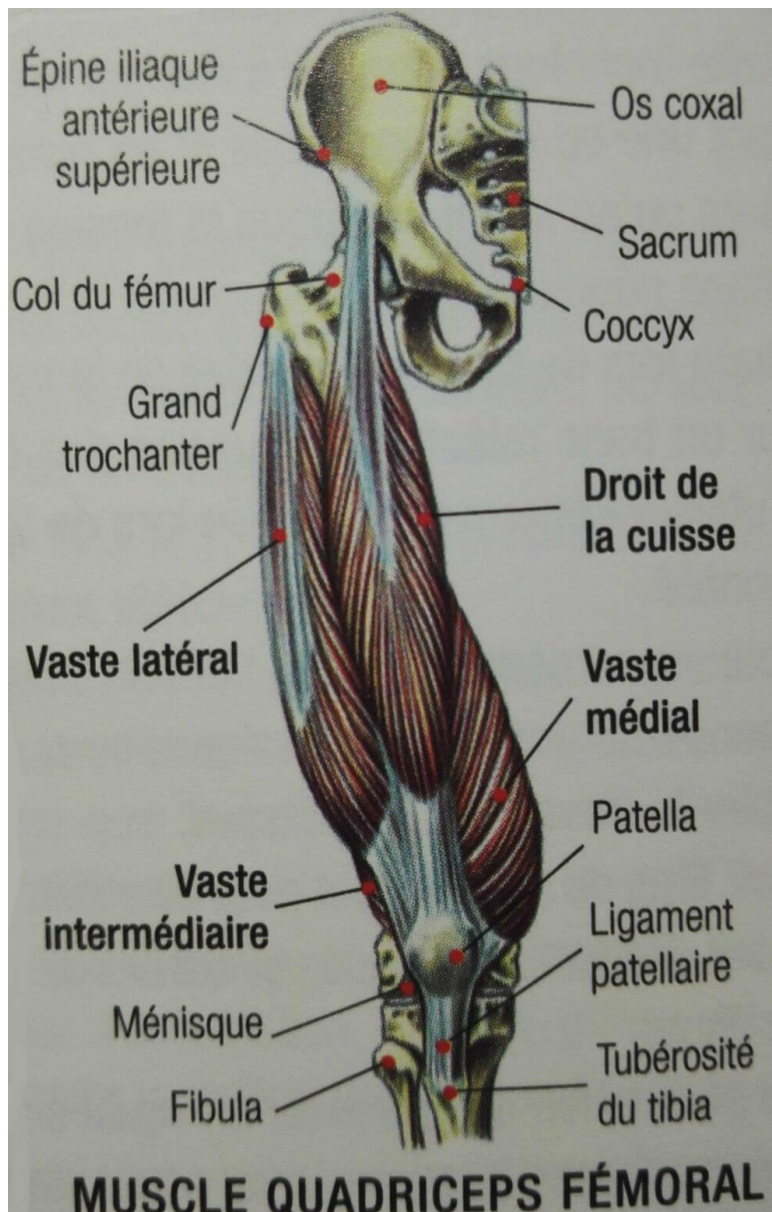


LES QUADRICEPS

C'est un des plus gros muscles du corps et il se trouve à l'avant et sur le côté de la cuisse. Il est composé de 4 muscles soit :

- le droit fémoral
- le vaste latéral
- le vaste médial
- le vaste intermédiaire



Origine :

Droit fémoral : Épine iliaque

Vaste latéral : Grand trochanter et en haut du fémur

Vaste médial : En haut du fémur

Vaste intermédiaire: En haut du fémur près du Grand trochanter.

Les 4 muscles se réunissent en un point de terminaison commun qui s'insèrent sur la patella.

Les quadriceps sont des muscles très important en yoga. Nous les contractons ou/et les étirons dans plusieurs postures.

Les 4 muscles amènent le genou en extension lorsqu'ils se contractent. **Leur contraction (engagement) dans les postures debout et assises fixe la patella (rotule).** Ainsi, le renforcement des quadriceps permet de protéger l'articulation du genou notamment dans les cas d'hyper extension du genou.

Lorsque les quadriceps se contractent, ils tendent le genou et étirent directement les ischio-jambiers qui sont les antagonistes.

Seul le droit fémoral participe à l'extension de la jambe et la flexion de la hanche puisque son origine se trouve sur l'épine iliaque (os du bassin).

Dans les extensions arrière, ils s'étirent et se contractent pour tendre les genoux en soulevant le corps.