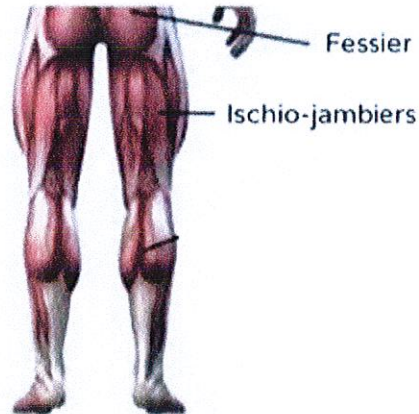


Les ischio-jambiers

Situés en arrière de la cuisse, ils partent du bassin au niveau de l'ischion (la partie sur laquelle on s'assoit), pour se terminer sur le tibia au dessous du genou.

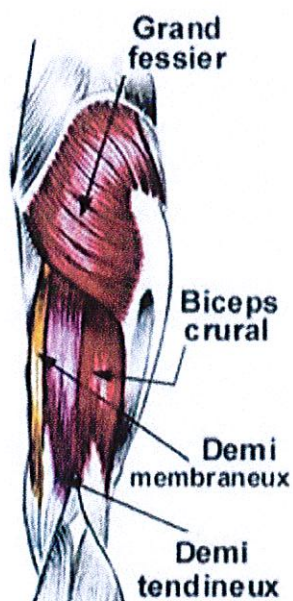


Le groupe musculaire ischio-jambier comprend trois muscles de la région postérieure de la cuisse :

le muscle biceps fémoral (ou biceps crural)

le muscle semi-tendineux

le muscle semi-membraneux.



Ils sont principalement fléchisseurs de la jambe et accessoirement extenseurs de la cuisse. Lors de la marche ou de la course, ils sont également antagonistes du quadriceps, en freinant l'avancée de la jambe à la fin du pas et en empêchant l'extension brutale et complète du genou.

ils sont particulièrement sollicités lors de la phase de soutien jusqu'à la fin de la poussée lors de la course.

Pendant l'échauffement, la course jambes tendues, ou pas de l'oie, est un exercice au poids de corps qui les sollicite particulièrement

