# Bien muscler ses mollets

Débutant

## Introduction

Les muscles des mollets (triceps sural) doivent, comme ceux des cuisses, être travaillés pour développer harmonieusement sa masse musculaire.

Ils sont également essentiels à bon nombre de sports dans lesquels course et détente sont importantes. Voyons comment bien muscler ses mollets.

Voir la fiche pratique : Bien se muscler

Voir la fiche pratique : Étirer ses mollets

© Finemedia

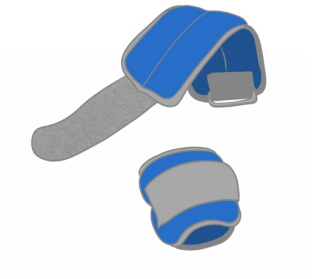
**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

**Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.**

http://musculation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

# Matériel pour bien muscler ses mollets

| Appareil d'électrostimulation | Poids en fonte et haltères | Chevillères (2 x 1,5 kg) |
|---|---|---|
| | |  |
| À partir de 60 € | À partir de 25 € | 25 € |

## 1. Marchez

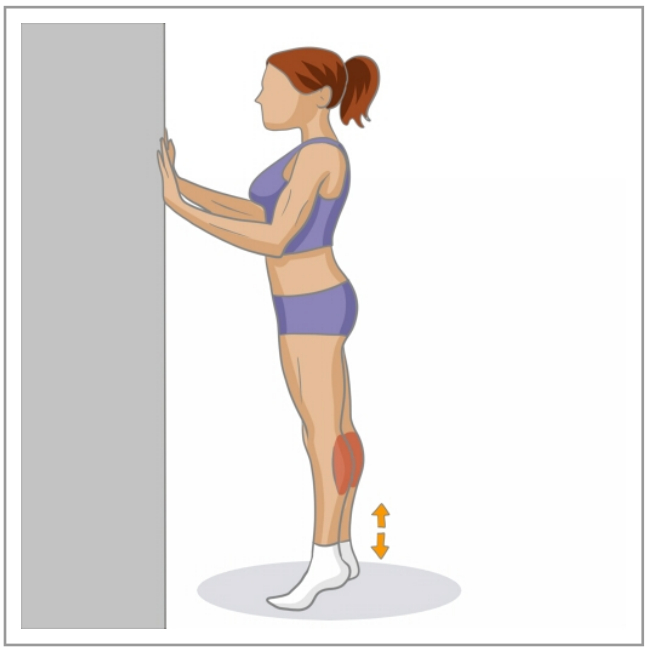
La chose peut paraître banale, mais la marche à elle seule suffit à faire travailler les mollets.

## 2. Travaillez la force

### Exercice

Pour travailler plus spécifiquement les mollets sans sortir de chez vous, voici une méthode simple :

- Placez-vous devant un mur, mains en appui sur celui-ci.
- Gardez le buste droit.
- Mettez-vous sur la pointe des pieds.
- Descendez et remontez en pliant le genou.



© Finemedia

### Variantes

- Vous pouvez travailler simultanément la force des deux mollets en plaçant vos orteils sur une cale de façon à laisser vos talons dans le vide (plus bas que l'avant de votre pied). L'exercice consiste à venir se placer sur la pointe des pieds le plus haut possible en poussant sur les orteils avant de redescendre.
- Variez l'orientation des orteils avant chaque série (en les tournant de 45° vers l'intérieur ou vers l'extérieur) pour solliciter l'ensemble du muscle.
- L'exercice est rendu plus difficile avec des poids ou un sac à dos lesté.

- Le même exercice peut être réalisé assis en ne montant que les genoux en ayant pris soin de les lester (placez des poids ou une barre dessus).

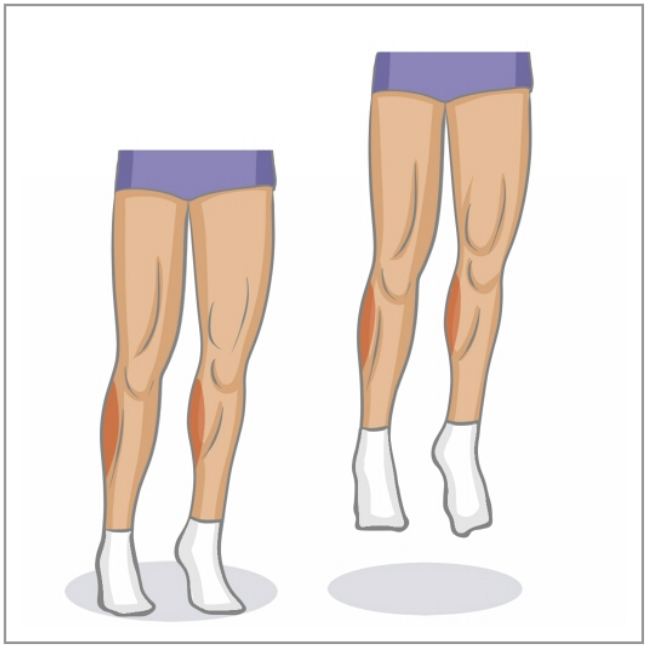
> ***Remarque** : ces exercices peuvent aussi être réalisés en salle de musculation sur des appareils spécifiques (presse, barre guidée).*

## 3. Faites des sauts

### Exercice

Puisque les mollets permettent une détente verticale, c'est à dire des sauts, il est possible de les faire travailler en réalisant des thrusts up.

- Il s'agit d'un saut d'une dizaine de centimètres à la verticale qui s'effectuera sans jamais plier les genoux (afin de focaliser l'exercice sur les mollets seulement).
- Que ce soit lors du départ du saut ou à la retombée, restez sur la pointe des pieds tout au long de l'exercice et gardez les bras croisés sur la poitrine.
- Faites une trentaine de sauts et répétez cette série de 2 à 6 fois.



© Finemedia

> ***Remarque** : cet exercice permet également d'affiner les cuisses.*

Dans le même ordre d'idée, la corde à sauter est un bon moyen pour travailler sa force et sa détente verticale.

Voir la fiche pratique : Bien muscler ses cuisses

### Variante

Il est possible de réaliser une variante de ce simple saut en effectuant des squats hop. Cela consiste à effectuer des sauts verticaux, mais à partir d'une position presque accroupie :

- Commencez l'exercice debout, bras croisés sur la poitrine.
- Descendez sur les cuisses de façon à les placer à l'horizontale (buste bien droit), sur la pointe des pieds.
- Effectuez une quinzaine de sauts de quelques centimètres tout en conservant cette position des jambes et en restant sur la pointe des pieds.
- Lors de la dernière répétition, effectuez une extension maximale, debout.

> ***Remarque** : il est facile de corser l'exercice en prenant entre ses bras un poids de quelques kilos ou en mettant des chevillères lestées.*

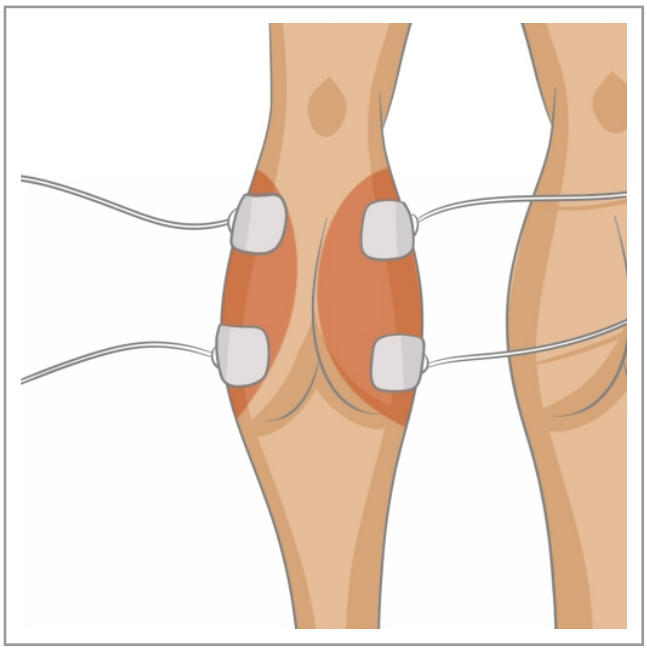
## 4. Musclez vos mollets à l'électrostimulation

L'électrostimulation musculaire, appelée également électromusculation, provoque une contraction du muscle grâce à un courant électrique, via une électrode.

Le muscle en question va donc travailler, mais le cœur n'est pas plus sollicité qu'habituellement, même chose pour les tendons.

Cette électrostimulation peut avoir plusieurs objectifs :

- retrouver du volume musculaire après une période d'immobilisation ;
- accélérer une préparation ou une récupération physique ;
- gagner en puissance musculaire ou soulager les contractures.



© Finemedia

Pour bien faire, placez deux électrodes en haut et en bas des muscles jumeaux, latéralement. Ainsi, vous pourrez notamment améliorer votre détente verticale.

Voir la fiche pratique : Bien muscler ses biceps

## Et encore plus de fiches pratiques !

- Bien muscler ses dorsaux
- Bien muscler ses épaules
- Bien muscler ses pectoraux
- Bien muscler ses triceps

Comprendre Choisir

© Fine Media, 2014
ComprendreChoisir est est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr