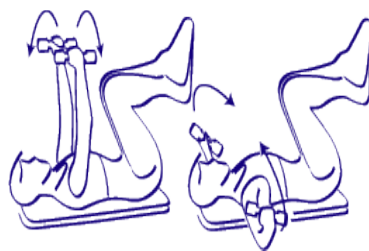


Musculature : Pectoraux



Muscles sollicités : Grand et petit pectoral, deltoïde

Ce que vous devez faire :

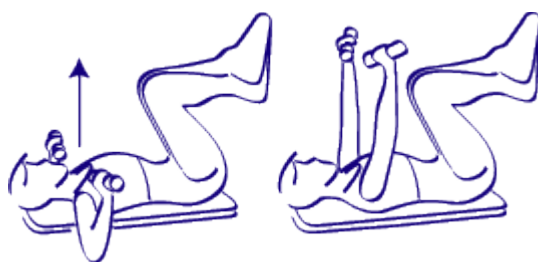
Il s'agit d'un exercice de base permettant de travailler et développer les muscles pectoraux en largeur. Ce mouvement est appelé : écarté latéral.

Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal, un haltère court dans chaque main, les bras sont tendus.

Dans un mouvement de demi cercle, écartez les bras de chaque côté du buste. Pendant cette phase, les bras peuvent être légèrement fléchis. Descendez votre mouvement jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol.

Revenez lentement et progressivement à la position de départ.

Musculature : Pectoraux



Muscles sollicités : Grand pectoral, partie médiane et avant du deltoïde Triceps brachial

Ce que vous devez faire :

Ce mouvement est assez proche du mouvement appelé : développé couché.

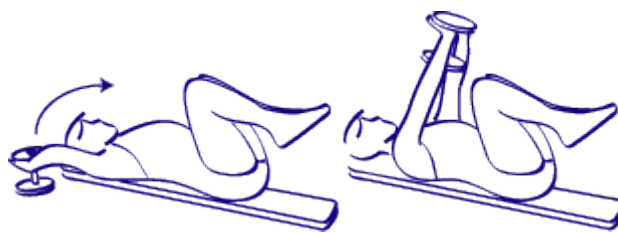
L'exécution avec des haltères courts fait travailler d'autres muscles car l'angle de travail étant différent, le rayon d'action étant élargi, assure un travail avec un maximum d'amplitude au niveau du mouvement.

Allongé(e) sur un banc sur le dos, un haltère court dans chaque main, les mains se trouvent au niveau des épaules.

En position de départ, les bras sont parallèles au sol, les paumes des mains orientées vers l'avant. Levez simultanément les deux haltères.

Revenez lentement et progressivement à la position de départ en pliant les coudes (les bras doivent être parallèles au sol).

MUSCULATION & FITNESS : Pectoraux



Muscles sollicités : Grand pectoral, Grand dorsal

Ce que vous devez faire : Cet exercice est conseillé pour faire travailler l'ensemble de la cage thoracique. De plus il est très efficace pour corriger la stature du dos. **Ce mouvement de musculation est appelé : pull-over.**

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court placé entre les deux mains. les bras sont parallèles au sol et sont tendus dans le prolongement du corps vers l'arrière.

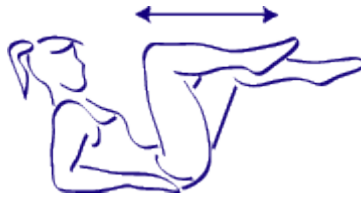
Remontez les bras jusqu'à la verticale tout en gardant les bras tendus.

Redescendez à la position de départ en gardant toujours les bras tendus. Si votre souplesse vous le permet descendez le plus bas possible en faisant très attention de ne pas creuser les lombaires (**bas du dos**).

Précautions : Si vous avez tendance à creuser les lombaires (**bas du dos**), croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.

Il est très important d'exécuter correctement ce mouvement et de ne pas l'exécuter avec une lourde charge avant de bien maîtriser la technique

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé "**le pédalo**" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : En appui sur les fesses, genoux pliés, les pieds sont posés au sol, le buste est incliné. Tout en gardant le buste incliné effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passés au-dessus des genoux.

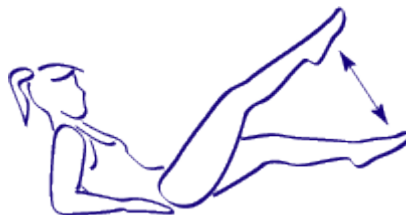
Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite.

Cet exercice travaille vos abdominaux ainsi que vos **obliques (tour de taille)**.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (**jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux**).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

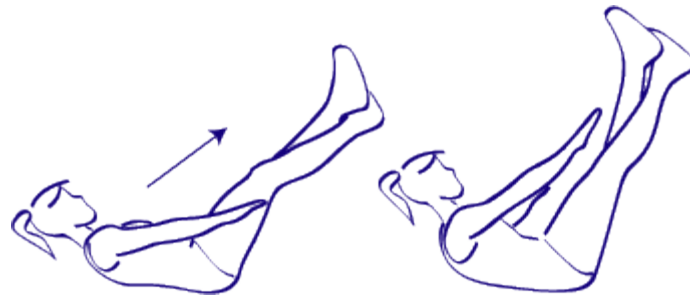
Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues. Effectuez un mouvement de battement du bas vers le haut (sans reposer le pied au sol).

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois la jambe gauche, une fois la jambe droite. Cet exercice appelé "**les ciseaux**" travaille vos grands droits abdominaux.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau des vos muscles abdominaux).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) le dos au sol, les jambes sont tendues, les pieds croisés et les bras sont tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec les mains.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.

Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre les pieds avec les mains. Montez le plus haut possible puis redescendez progressivement le dos au sol.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vous abdominaux se renforceront.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Le dos et les pieds en appui sur le sol, les mains derrière la nuque. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement **ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales**. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement.

Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposer pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

Précaution : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront, l'exercice vous paraîtra plus facile à réaliser.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont tendues et forment avec le sol un angle d'environ 60°.

Gardez la position 10 secondes et descendez les jambes de 10 cm. Gardez à nouveau la position 10 secondes. Redescendez encore les jambes jusqu'à ce qu'elles soient en position statique et surélevées de 10 cm par rapport au sol et gardez cette position le plus longtemps possible (**jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la sangle abdominale**).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. Surtout ne bloquez pas votre respiration.

MUSCULATION & FITNESS : Abdominaux



Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

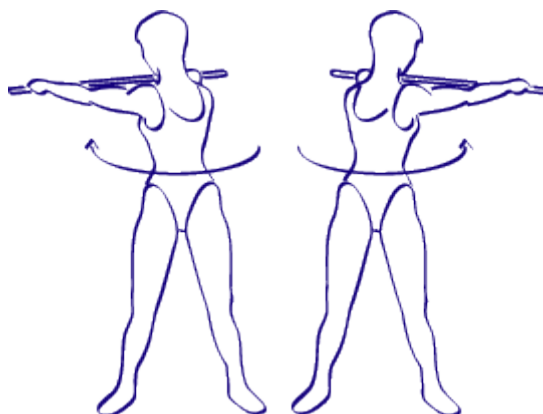
Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol.

Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible **tout en gardant le milieu du dos au contact du sol**, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez les genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

MUSCULATION & FITNESS : Obliques



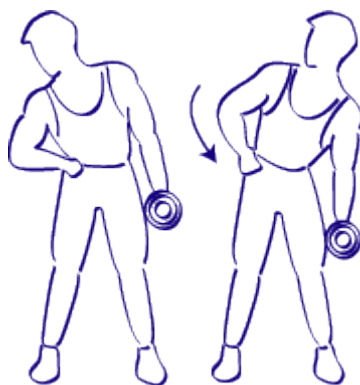
Muscles sollicités : Obliques (*muscles de la taille*)

Ce que vous devez faire : Debout, un bâton dans les mains, bras tendus devant vous. Effectuez une rotation du buste du côté gauche. Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit.

Faites cet exercice à votre rythme pendant 3 à 5 minutes. Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

MUSCULATION & FITNESS : Obliques



Muscles sollicités : Petit et

grand oblique (*muscles de la taille*)

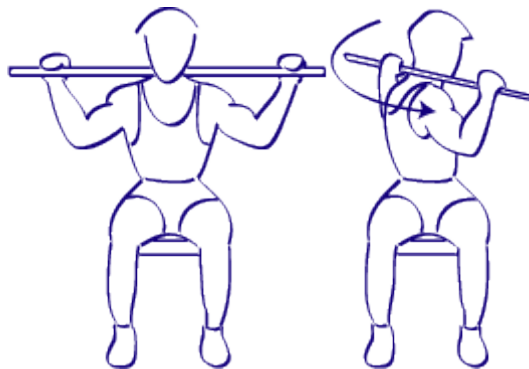
Ce que vous devez faire : Debout, les pieds écartés, la main droite sur la taille, un haltère dans la main gauche, le bras gauche tendu. Inclinez le buste du côté droit en descendant le plus bas possible.

Remontez le buste et descendez le plus bas possible du côté gauche.

Cet exercice travaille vos obliques et affine votre taille.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

MUSCULATION & FITNESS : Obliques



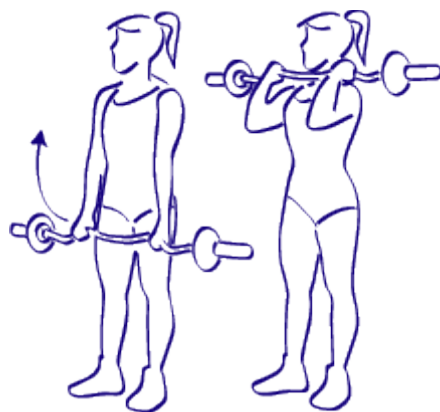
Muscles sollicités : Petit et grand oblique

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège d'un banc, un bâton de danse en bois (*pour les plus entraînés(es), vous pouvez prendre une barre d'haltère*) en appui sur les épaules.

Faites des rotations (*1 fois à gauche, 1 fois à droite*) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

MUSCULATION & FITNESS : Biceps



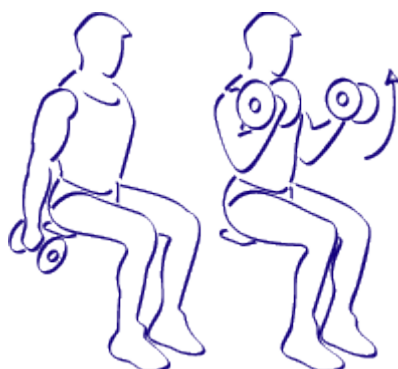
Muscles sollicités : Biceps brachial et Brachial antérieur

Ce que vous devez faire : Debout, une barre longue ou une barre "**spécial biceps**" entre les mains. Les mains sont écartées de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin pour trouver une position de travail bien stable.

Les bras sont légèrement fléchis et pendent le long du corps. Fléchissez progressivement les bras en pliant les coudes tout en gardant ceux-ci bien collés au corps. Lorsque les mains arrivent à hauteur des épaules redescendez la barre lentement à la position de départ. **En position basse gardez toujours les bras légèrement fléchis.** Pour faire efficacement ce mouvement ne prenez pas d'élan pour monter la barre, cela arrive très souvent lorsque la charge de travail est trop lourde. Cela ne sert à rien de travailler avec une barre trop chargée.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras montent en direction des épaules et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les bras redescendent à la position de départ.

MUSCULATION & FITNESS : Biceps



Muscles sollicités : Biceps brachial et Brachial antérieur

Ce que vous devez faire : Assis(e), le dos droit (qui peut être en appui sur le dossier d'un banc), un haltère dans chaque main. En position de départ, les bras pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. **Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds).**

Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné : ***c'est-à-dire que vous fléchissez le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.***

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ.

Muscles sollicités : Biceps brachial et Brachial antérieur

Ce que vous devez faire : Cet exercice est nommé : travail des biceps au banc "**Larry Scott**" qui est le nom d'un champion de **body-building** réputé pour la taille de ses biceps. Ce mouvement est idéal pour le renforcement et le développement des muscles du bras.

Ce mouvement garantit des résultats optimum après une courte période d'entraînement. Le banc "**Larry Scott**" permet d'isoler la contraction musculaire uniquement sur les biceps.

Assis(e) ou debout selon le modèle de banc utilisé, prenez une barre en main, écartement des mains à la largeur des épaules, les coudes sont posés sur le plan incliné de travail et les bras sont tendus.

Fléchissez lentement les bras en pliant les coudes, jusqu'à ce que vos mains touchent presque les épaules. Redescendez sans interruption la barre tout en contrôlant lentement votre mouvement.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une charge trop lourde pour effectuer ce mouvement. Vous pouvez également travailler les bras séparément en utilisant un haltère court à la place d'une barre droite ou d'une barre "**spéciale biceps**".

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous pliez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre.