

# CHAPITRE 23

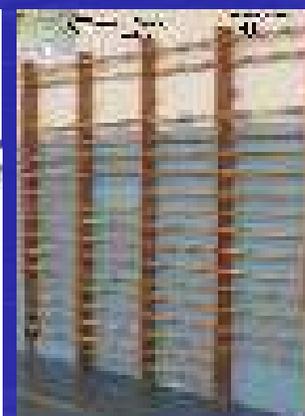
## LES EXERCICES COMPLETS AVEC DES PETITS ACCESSOIRES DE MUSCULATION ET DE FITNESS LISTES 1/5



Barres d'appui



Perfect pushup rotatif



# CHAPITRE 23

## LES EXERCICES COMPLETS AVEC DES PETITS ACCESSOIRES DE MUSCULATION ET DE FITNESS LISTES 2/5



# CHAPITRE 23

## LES EXERCICES COMPLETS AVEC DES PETITS ACCESSOIRES DE MUSCULATION ET DE FITNESS LISTES 3/5



Sac de sport



Sac à dos



# CHAPITRE 23

## LES EXERCICES COMPLETS AVEC DES PETITS ACCESSOIRES DE MUSCULATION ET DE FITNESS LISTES 4/5



# CHAPITRE 23

## LES EXERCICES COMPLETS AVEC DES PETITS ACCESSOIRES DE MUSCULATION ET DE FITNESS LISTES 5/5



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec des petits  
accessoires de  
musculation et de  
fitness**

## 1) Corde à sauter :



### 1.1) définition et utilisation :



1

C'est un accessoire de fitness vous permettra d'effectuer un travail de cardio training tout en perdant des calories . L'utilisation de cet accessoire sera simple, il suffira de sauter à la corde en variant la vitesse du mouvement. Ce type d'exercice sera utilisé notamment pour les sports de combat (Ex: la boxe). Enfin, Il pourra être effectuer n'importe où.

### 1.2) Exercices avec la corde à sauter :



## 2) Tapis et natte de gym où de sol :

### 2.1) Définition et principe :

C'est un accessoire de fitness qui permettra d'effectuer des exercices de musculation où de fitness au sol pour ne pas vous blessez (protégez votre dos lors d'un exercice au sol). Le principe sera de s'allonger où de s'asseoir sur le tapis de sol où de gym pour effectuer les exercice au sol en toute sécurité pour votre colonne vertébrale. La matière des tapis de sol sera généralement de la mousse.



### 3) Vêtements de sudation :

#### 3.1) Définition et principe :

Ce sont des vêtements de sudation auront pour objectif d'accélérer la sudation rapidement lors d'une activité physique. On trouvera des tenues de sudation complètes (de haut en bas), des cuissards courts ou long de sudation, des penty ou, des leggings pour les femmes et des ceintures de sudation. Lors de l'utilisation de ses vêtements, vous augmenterez rapidement la transpiration tout en accélérant la perte de poids, l'élimination rapide des toxines et, une diminution rapide de la surcharge et de la rétention en eau. Si vous souhaitez perdre des kilos superflus rapidement, portez le ou les régulièrement(s). (voir la photo des différents vêtements de sudation ci-dessous)



Tenue  
complète

Cuissard ou  
cycliste

Legging ou  
panty

Ceinture de  
sudation

Ceinture de  
sudation

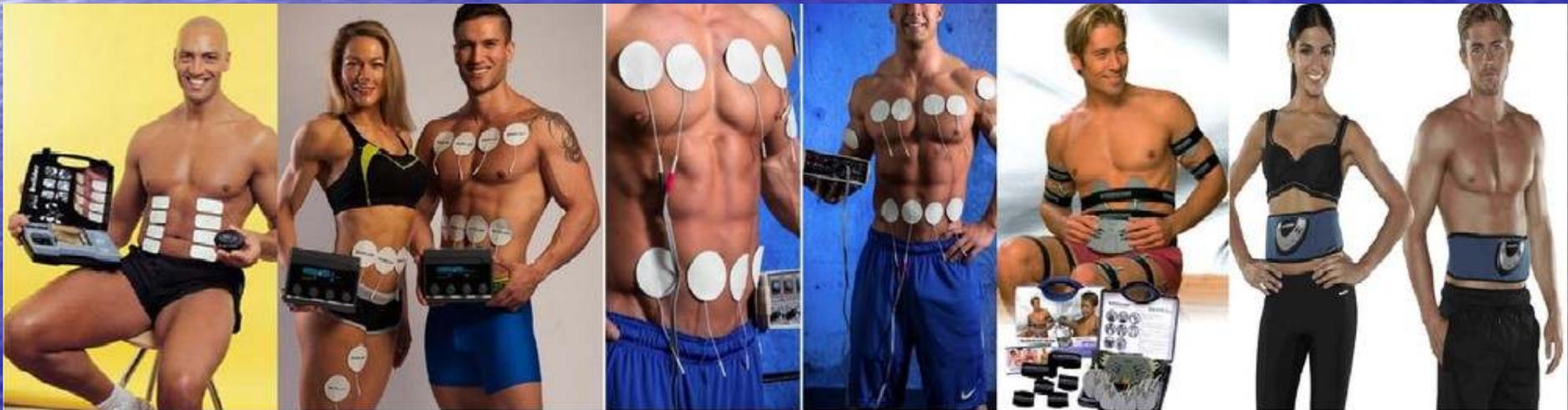
## Les différents vêtements de sudation

## 4) L'électrostimulateur musculaire:

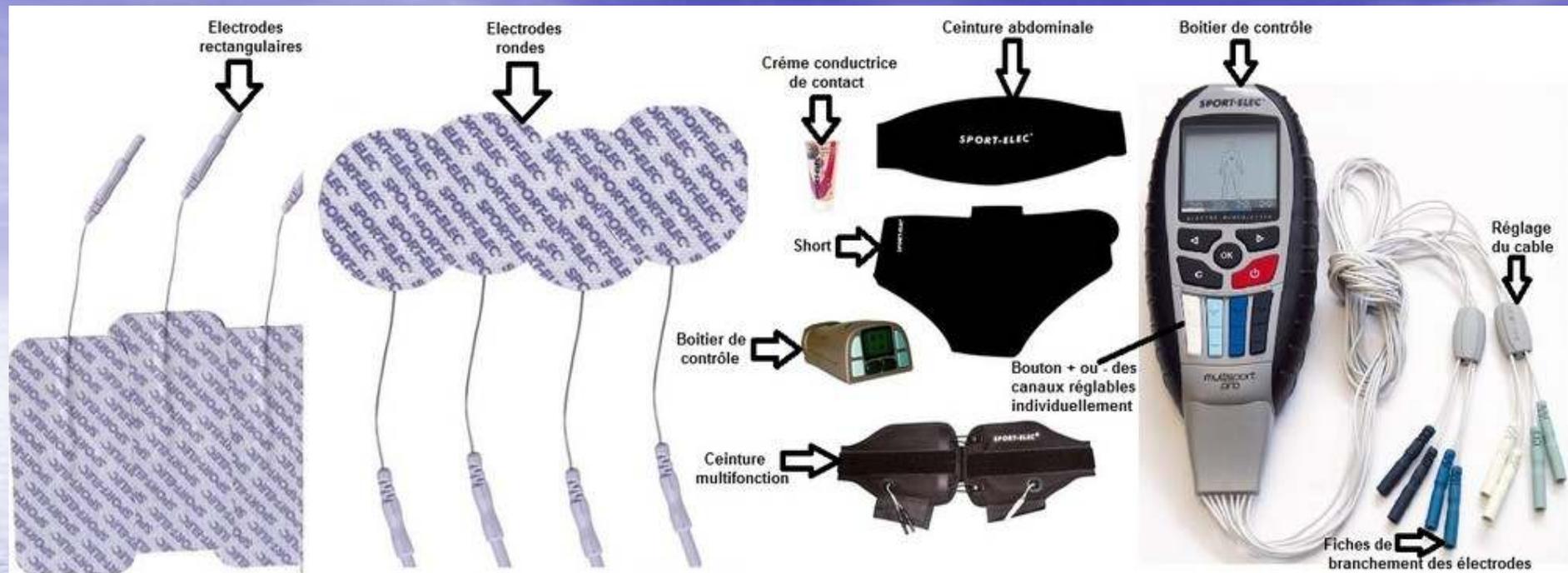
### 4.1) Définition et principe:

C'est un accessoire de musculation qui permettra de renforcer, d'amincir le corps, de préparer, de tonifier la masse musculaire, de se relaxer et, d'activer la récupération après un effort. Le plus de cet accessoire sera la rééducation du sportif après une blessure importante. Lors de l'utilisation, on placera des électrodes ou des ceintures sur les muscles à travailler muni d'un gel conducteur de contact pour permettre aux électrodes d'adhérer plus facilement sur votre corps sans quelles ne se décollent pas pour, ne pas sentir des picotements désagréables lors de la séance d'électrostimulation.

On sélectionnera le programme désiré en fonction de l'objectif puis, on augmentera où on diminuera l'intensité désirée lors de la séance qui en moyenne sera comprise entre 0,25 à 160 Hz (Hertz) pour les plages de fréquences et de 70 à 360  $\mu$ s (Microsecondes) pour les plages de largeurs d'impulsions électriques. Il sera utilisé et apprécié par de nombreux sportifs pros où amateurs. Pour terminer, c'est un accessoire à utiliser en complément de votre entraînement sportif habituel.



Exemples d'utilisations de l'électrostimulateur musculaire et de la disposition des électrodes et de la ceinture abdominal sur le corps



Les différentes parties et les différents accessoires de l'électrostimulateur musculaire pour l' exemple du SPORTELEC

**Pour plus de renseignement sur l'électro stimulateur musculaire voir le dossier sur la partie de électrostimulation du site internet en cliquant sur le liens internet pour le consulter et y accéder:**

**[http://www.exercicesdemusculation.com/rdzybyrd.sitew.fr/#Fiche\\_technique\\_n\\_3\\_L\\_electrostimulation\\_musculaire.C](http://www.exercicesdemusculation.com/rdzybyrd.sitew.fr/#Fiche_technique_n_3_L_electrostimulation_musculaire.C)**



## 5) Les appareils pour les abdominaux:

### 5.1) Définition et principe:

Ce sont des appareils de fitness et de musculation qui permettront de développer vos abdominaux, vos obliques et des autres groupes musculaire en fonction de l'appareil tout en perdant des calories. Le principe sera simple, il suffira de faire des va et viens du corps, en effectuant des exercices comme par exemple: des crunchs, relevé de genoux, crunchs obliques.... (etc.). Nous allons voir les appareils pour les abdominaux qui seront efficaces sur le marché : (Ab circle pro, Ab prince pro, Smart abdos, Wonder core, Abs roller plus, Abdominal crunch trainer, Ab storm, Ab glider, Ab rocket, Ab Doer Twist et, Total abdos.



#### 5.1.1) Exercices avec le Ab circle pro:



**Exercices avec AB circle PRO**

#### 5.1.2) Exercices avec Ab prince pro:



**Exercices avec Ab prince pro**

5.1.3) Exercices avec le Smart abdos wonder core :

5.1.4) Exercices avec le Wonder core :

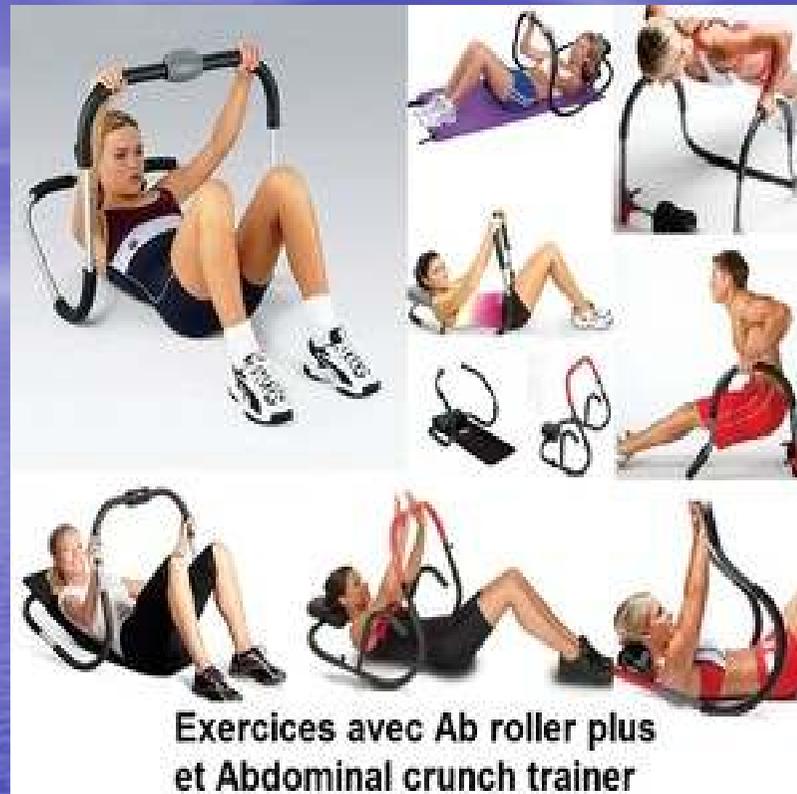


Exercices avec le Wonder core



Exercices avec Smart abdos

### 5.1.5) Exercices avec le Ab roller plus et Abdominal crunch trainer:



### 5.1.6) Exercices avec le Ab storm:



**5.1.7) Exercices avec le Ab glider:**



**5.1.8) Exercices avec le Ab rocket:**



**5.1.9) Exercices avec le Ab doer twist:**



**1. BODY BOBS**



**4. STREET BRAWL**



**2. BODY BOOGIES**



**5. SKATERS**



**3. FIGURE 8's**



**TWIST**



**Exercices avec Ab doer twist**

5.1.10) Exercices avec le Total abdos :



**Exercices avec  
Total abdos**

## 6) Barres d'appuis:

### 6.1) Définition et principe:

C'est un accessoire de musculation qui permettra d'effectuer des pompes au sol pour renforcer les muscles des pectoraux, des épaules et, des triceps. Cet accessoire sera composé de 2 poignées en mousse permettant un confort pour les mains lors de son utilisation. Le perfect push up permettra d'effectuer une rotation des poignets lors de l'utilisation de l'accessoire pour permettre de cibler le travail musculaire.



### 6.2) Exercices de musculation avec les barres d'appui perfect push up:





## MODIFIED LEVEL



## ADVANCED LEVEL



## BASIC LEVEL



## 7) Haltères, Barre , presse , banc et, poulie (machines de musculation) :

### 7.1) Définition et principe:

Ce sont des appareils et des accessoires de musculation qui permettront de développer, de tonifier et, de renforcer sa masse musculaire à domicile. Ces accessoires seront la base pour pratiquer de la musculation. Pour les machines, ce ne sera pas obligatoire à domicile parce qu'elles représenteront un budget important. Vous retrouverez ces machines de musculation en salle de musculation où dans des clubs de remise en forme.



### 7.2) Exercices avec Haltères, banc, barre et, poulie (machines de musculation) :

Pour les exercices avec les Haltères, banc, barre et, poulie (machines de musculation) voir les dossiers des exercices sur le site en cliquant sur l'un des liens internet si dessous pour les consulter et y accéder aux dossiers des exercices de musculation voir la diapo suivante

**Chapitres des exercices de musculation avec Haltères, Barre , presse , banc et, poulie**  
**(machines de musculation)**

<http://www.14partieexercicedemusculati.sitew.fr/>

<http://www.15partiemusculationna.sitew.fr/>

<http://www.musculation.sitew.com/>

<http://www.exercicesdemusculati.sitew.fr/>

<http://www.exercicesdemusculati-rdxuford.sitew.fr/>



## 8) Le cardio fréquencemètre :

### 8.1) définition et principe:



C'est un accessoire de fitness qui permettra de mesurer et de surveiller son rythme cardiaque pendant un effort physique (Ex: activité de cardio training, cross fit...(etc.) ). Lors de son utilisation, le cardio fréquencemètre enregistrera vos données sur un fichier de votre montre. Le cardio fréquencemètre sera composé de fonctions suivantes en fonction du type de modèle (décompte, rythme cardiaque moyen, vitesse, distance, calories, temps au tour et d'effort, Vo2 moyen et max, PMA). Grâce à cet accessoire vous pourrez personnaliser votre entraînement grâce aux fonction de votre montre et transférer vos données personnelles sur votre ordinateur grâce aux logiciels en fonction des cardio fréquencemètre afin d'analyser vos données puis, de les imprimer par la suite par exemple : pour les sportifs pros. Voir annexe A en diapo N°18 pour comprendre son fonctionnement.

### 8.2) Comment choisir mon cardio fréquencemètre ?



# COMMENT CHOISIR MON CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



### QU'EST-CE QU'UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ?

Un cardiofréquencemètre permet de mesurer la fréquence cardiaque instantanée d'un sportif, grâce à une ceinture pectorale. Le signal est envoyé sans fil à la montre et affiché en battement par minute (BPM).

### POURQUOI L'UTILISER ?

Suivre votre fréquence cardiaque vous permet de connaître l'impact de votre activité sportive sur votre corps. En fonction de votre fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max} = 220 - \text{âge}$ ) vous déterminez la bonne intensité de pratique vous permettant d'atteindre un objectif déterminé :

% Fréquence cardiaque max ( $FC_{max}^*$ )	Objectifs	Durée de l'entraînement	Exemple pour une personne de 30 ans
50% à 60%	Récupération, Amélioration de la santé	20 à 40 min	95 à 114 BPM
60% à 70%	Élimination des graisses	40 à 80 min	114 à 133 BPM
70% à 80%	Amélioration de l'endurance	10 à 40 min	133 à 152 BPM
80% à 90%	Amélioration de la résistance à l'effort	2 à 10 min	152 à 171 BPM
sup à 90%	Amélioration de la vitesse maximale	moins de 5 min	Plus de 171 BPM

\* $FC_{max} = 220 - \text{âge}$

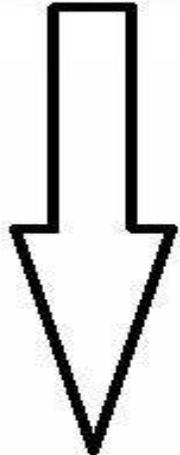
### CRITÈRES DE CHOIX

- Signal : non codé ou codé
- Ceinture : plastique ou textile
- Affichage de la zone cible de fréquence cardiaque
- Mesure des calories dépensées
- Mémorisation de vos séances
- Mode entraînement fractionné
- Temps au tour (laps)



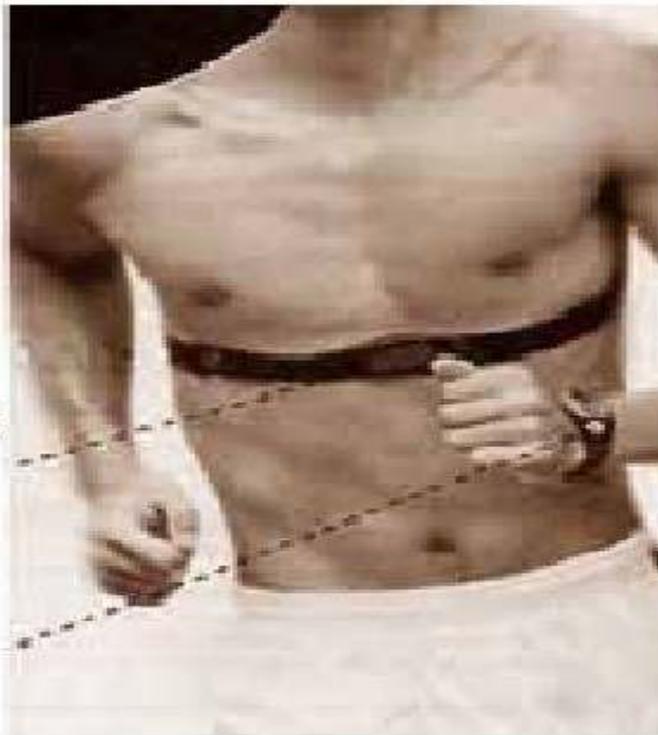
### 8.3) Utilisation d'un cardio frequencemètre

Annexe A1



L'émetteur capte la fréquence

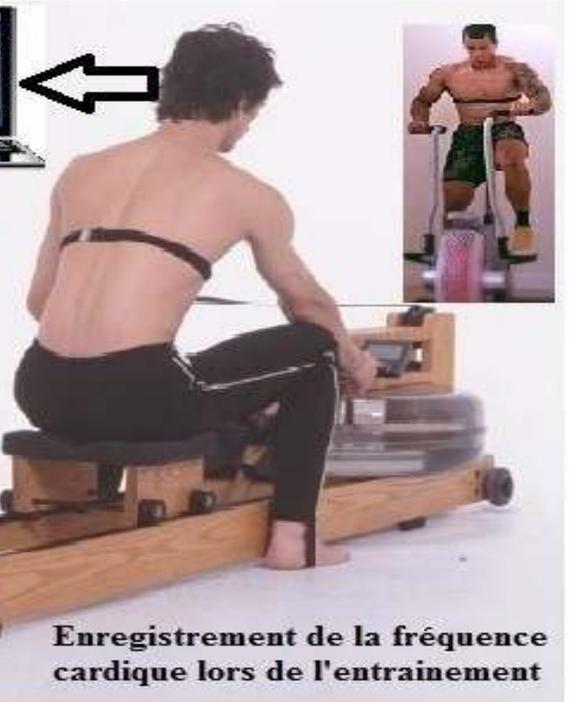
Le récepteur affiche la fréquence



Analyse des performances sur l'ordinateur



Enregistrement de la fréquence cardiaque lors de l'entraînement



## 9) Le step:

C'est un accessoire de fitness composée d'une plateforme réglable permettant de travailler le cardio training, la tonification et, le renforcement musculaire. Cet accessoire sera utilisée pour des cours de steps, de Body Pump en salle de musculation où pour les cours collectifs de fitness. Vous pourrez également l'utiliser pour les cours de fitness chez vous à domicile en suivant une séance de cours collectifs sur un DVD.



## 10) Balance (Pèse personne) :

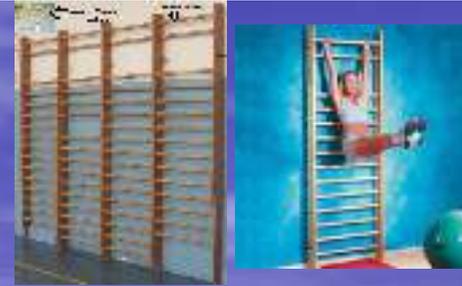
### 10.1) Définition et utilisation:

**C'est un accessoire qui permettra de contrôler son poids et de son indice de masse corporelle (IMC). Lors de l'utilisation, la balance enregistrera vos données pour constater vos résultats sur votre poids et de votre masse corporelle sur les différentes pesées effectuées au fur et à mesure des pesées d'avants. Il permettra de constater vos progrès**



## 11) L'espalier en bois:

### 11.1) Définition et principe:



C'est un accessoire de musculation constitué d'une échelle appelée espalier en bois. Selon le type d'espalier en bois, il sera muni d'une avancée d'échelle en bois (voir annexe B en diapo page suivante). Cet accessoire permettra, d'effectuer des exercices de tractions, des relevés de genoux, des crunchs... (etc.) dont le but sera ciblé sur le renforcement musculaire et du gainage. Selon le type d'espalier, on pourra trouver un espalier muni d'une tour d'entraînement mais, ce type d'espalier avec une tour représente un coût assez élevée. Par conséquent vous trouverez peu d'espalier muni d'une tour.

### 11.2) Exemples d'exercices avec l'espalier en bois muni d'une tour:



**Quelques exemples d'exercices avec l'espalier en bois munie d'une tour d'entraînement**



← Avancé d'espalier  
en bois

Espalier en bois



**Annexe B :**  
**Zoom des**  
**parties de**  
**l'espalier**

## 12) Appareils de massage:

C'est un accessoire de massage permettant : de se relaxer, d'effectuer un raffermisssement de son corps où, d'éliminer la cellulite pour les femmes.



Légende des différents appareils de massage

- 1 Masseur électrique à infrarouge avec accessoires
- 2 Mini masseur à piles
- 3 Masseur manuel
- 4 Fauteuil massant électrique
- 5 Massage électrique par accessoires
- 6 Ceinture vibrante électrique où à piles
- 7 Sangle où bande en flanelle microfibre
- 8 Lanières de massage boules bois manuel
- 9 Massage électrique par sangles avec accessoires

# Les différents appareils de massage possibles

### **13) Home trainer :**

#### **13.1) Définition et principe :**

**C'est un accessoire de fitness qui sera utilisé sur la roue arrière du vélo de course ou du VTT ( Vélo Tout Terrain).**

**Cet accessoire qui permettra de faire du vélo chez soi représentant la fonction d'un vélo d'appartement fixe. Il sera utilisé pour l'échauffement où, pour une séance de cardio training quand les conditions climatiques ne seront pas favorables pour faire du vélo en extérieur (Ex: fortes tempêtes, neige, verglas). Pour terminer, on utilisera régulièrement le Home trainer pour des séances de cyclisme en intérieur beaucoup plus longues en automne où en hiver car, le cyclisme en extérieur en fin d'après midi où le soir ne sera pas possible à cause des jours qui seront de plus en plus courts provoquant un parcours raccourcie et des séances courtes (obscurité rapide en automne et en hiver).**



## **14) Serviette de bain où le drap de plage où le drap de bain:**

### **14.1) Définition et principe:**

**La serviette de bain, le drap de bain et, le drap de plage sont des accessoires de fitness de protections pour les appareils de fitness mais aussi, pour effectuer des exercices de tonification et de renforcement musculaire.**



### **14.2) Exercices avec une serviette où un drap de plage :**

**Voir annexe C en diapo N° 26**

### Ex 1 : Ramener de serviette



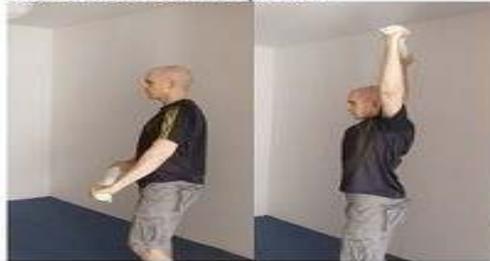
Debout, vous devez saisir votre serviette (ou un roulé t-shirt) avec les deux mains à chaque extrémité et le maintenir au niveau de votre sternum, les bras tendus devant vous. La serviette doit être étiré aussi serré que vous pouvez. Ce point est crucial. Sinon, l'exercice ne sera pas efficace. Pliez vos genoux et tirez la serviette vers votre torse dans un mouvement de rame. Tant que la serviette est maintenue serrée, vous sentirez la tension dans vos bras et votre dos.

### Ex 2 : Va et viens



Ceci est un exercice excellent pour votre serviette du haut du dos et des épaules. Pour effectuer cet exercice debout, jambes légèrement écartées, saisissez une serviette à chaque extrémité avec les paumes vers l'extérieur. Tenez la, les bras sont tendus au dessus de votre tête. La serviette doit être serré. Tirez doucement sur la serviette derrière votre tête jusqu'à ce qu'il touche l'arrière de votre cou. Vous allez sentir la tension dans le dos et les épaules. Soulevez là au dessus de votre tête. Répétez le mouvement plusieurs fois.

### Ex3 : Soulever d'épaules



Ceci est un exercice excellent pour les épaules. Vous commencez par saisir une serviette aux deux extrémités avec les paumes vers l'extérieur. Tenez la serviette en face de vous au niveau des épaules et garder vos deux bras tendus. Pliez vos genoux un peu et garder la tête droite et vos yeux en avant. Lentement, soulevez la serviette au dessus de votre tête. Assurez-vous de garder vos bras tendus et la serviette tendue aussi serré que possible. Sentez la tension dans vos bras et vos épaules. Si ce n'est pas difficile, cela signifie que la serviette ne soit pas tendue. Abaissez lentement la serviette à la position de départ et recommencez.



## **Annexe C exercices avec une serviette**



### Ex 4 : Curl statique



Ceci est un exercice isométrique pour vos biceps. Vous aurez besoin d'une grande serviette pour effectuer cet exercice. La position de départ est simple: placer un bout de la serviette sur le sol, posez votre pied droit sur la serviette. Tenez l'autre bout de la serviette avec votre main droite en prise pronation. Tenez-vous droit. Effectuez une flexion du biceps vers le haut aussi loin que vous le pouvez. grande résistance, maintenez la position pendant 20 - 30 secondes. Relâchez et répétez. Passez à l'autre biceps.

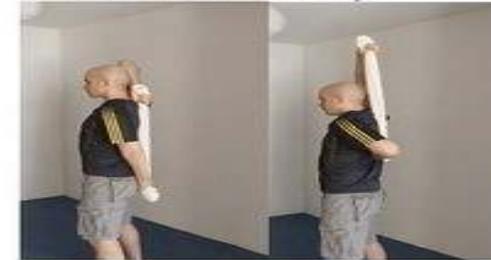


### Ex 5 : Tirage



Cet exercice est probablement le plus difficile, il vous oblige à maintenir votre équilibre et d'utiliser vos deux jambes et les bras. Vous aurez besoin d'une grande serviette pour cet exercice. Vous commencerez cet exercice en étant assis sur le sol. Gardez les jambes droites. Une serviette sur vos pieds et saisissez la serviette à chaque extrémité. Tirez sur la serviette vers vous. A ce stade, vous ne serez pas capable de plier vos coudes. Soulevez les deux pieds du sol de sorte que la partie des fesses touche le sol. Tirez sur la serviette en arrière et pliez lentement les genoux. La résistance provient de vos jambes. Vous contrôlez la résistance que vous créez. Cet exercice est excellent pour développer la force.

### Ex 6 : Extension des triceps



Ce dernier exercice travaille les triceps. La façon de le faire est simple: saisissez une serviette dans une main et laissez-la pendre dans votre dos, afin que votre bras soient pliés. Vos coudes seront placés derrière votre tête. Avec l'autre main saisissez l'extrémité inférieure de la serviette vers le bas. Essayez d'étendre le bras en tirant sur la serviette avec le bras inférieur servant de résistance. Vous pourriez avoir besoin d'une grande serviette pour atteindre un plus large mouvement.

### conclusion

La prochaine fois que vous avez envie de faire une séance d'entraînement, ne vous précipitez pas pour les haltères. Prenez une serviette à la place et effectuez les 6 exercices que j'ai décrits ci-dessus. Pour compléter votre entraînement, vous pouvez effectuer des mouvements au poids du corps pour un [entraînement complet du corps](#).

## 15) Sac de frappe et protections :

### 15.1) Définition et principe :

C'est un accessoire de fitness et de cardio qui permettra un travail du cardio où de défoulement. Il ciblera un travail important du renforcement musculaire, de la précision, de la résistance et, de la vitesse tout en reproduisant et en combinant des mouvements de coups de poing et de pieds sur des techniques des sports de combats d'arts martiaux (Ex: boxe, karaté, taekwondo, kickboxing...)

On retrouvera 2 types de sac de frappe: Voir Annexe C en diapo N°27

- Le sac de frappe sur pieds
- Le sac de frappe accroché par une potence sur un mur relié par un mousqueton pour tenir le sac de frappe

Lors de l'utilisation du sac de frappe, il sera conseillé de porter des gants de boxe , de protéger ses pieds et ses tibias pour ne pas vous blesser lors des frappes pendant votre entraînement au sac de frappe.

Voir Annexe D en diapo N°28

### 15.2) Exercices avec le sac de frappe:

Pour les exercices avec le sac de frappe, cliquez sur le liens internet si dessous pour le consulter et y accéder au dossiers des exercices avec le sac de frappe :

<http://www.15partiemusculationna.sitew.fr/>



## Annexe D : le sac de frappe et les protections



## 16) Gants bandes de protection et ceinture de musculation:

### 16.1) Définition et principe :

Ce sont des accessoires de musculation qui permettront de protéger votre dos et, de vos mains pendant votre séance de musculation. La ceinture de musculation et les bandes de protection serviront lors d'un exercice avec des charges lourdes par Exemple: le squat, le rowing, le soulevé de terre...(etc.). Pour les gants, ils protégeront vos mains contre les frictions répétitives avec les barres, les haltères et, les poignées de musculation. ils éviteront d'avoir des cornes et cloques pendant votre séance et, des glissement désagréable (mains moites) du à la transpiration lors de la manipulation des haltères des barres et des machines de musculation pour effectuer l'exercice correctement.



Bandes de protection pour les genoux



Bandes de protection pour les poignets



Ceinture de protection pour les lombaires



Sangles de tirage de musculation



Ceinture de protection de musculation



Gants de musculation de protection pour les mains

**Les différents accessoires de protections conseillés pour pratiquer de la musculation en toute sécurité pour éviter les blessures**

## 17) Sites internet, Livres Revues (librairie) DVD de muscu et de fitness:

### 17.1) Définition et principe :

Ce sont des accessoires de fitness et de musculation de renseignements. Concernant les livres et les revues de musculation et de fitness, vous retrouverez plusieurs parties permettant de progresser plus rapidement. Les différentes parties traitées seront: Les mouvements, les programmes, les routines d'entraînements, les conseils sur l'entraînement, les conseils sur la nutrition, des reportages, des conseils de pros, des infos sur les clubs où des associations, les bodybuilders sur leur techniques d'entraînements, les compétitions, les résultats et les lieux de concours de culturismes et, des informations sur les tarifs et les conseils sur les compléments alimentaires pratiqués par les boutiques de nutrition où sur internet. Concernant les DVD et les sites internet, vous retrouverez les mouvements, les programmes, les routines d'entraînements de musculation, des cours de fitness, des conseils sur l'entraînement, des conseils sur la nutrition, des conseils sur les bodybuilders sur leur techniques d'entraînements, de nutrition et de compétition.



Quelques exemples de DVD de la musculation et du fitness

Quelques exemples de livres de musculation de fitness de yoga et de pilates que je vous recommande et que je dispose pour mes entraînements de musculation de yoga et pilates

Les différentes revues française en kiosque dans les points presse et sur internet

## **18) Le walkman, le casque musical pour le téléphone portable les lecteurs MP3 et MP4 et écouteurs:**

### ***18.1) Définition et principe :***

**C'est un accessoire de fitness et de musculation qui permettra d'écouter de la musique pendant votre entraînement de musculation où de fitness. L'objectif de cet accessoire sera d'emporter vos musiques favorites où tout simplement écouter la radio pour permettre : de réussir votre entraînement, de vous concentrer, de vous motiver, d'activer le rendement, l'hypertrophie, et, la contractions musculaire rapidement grâce à vos musiques favorites tous en restant dans votre propre univers personnel sans être dérangé lors de votre séance de musculation où de fitness.**



**Accessoire de musculation le casque pour téléphone le lecteur MP3 et le MP4**



**Accessoire de musculation et de fitness les écouteurs**



**Accessoire de musculation et de fitness le walkman**

## 18.2) Les résultats obtenus avec un entrainement en musique



# GAGNE



# ENDORPHINES

Musique  
=  
Libérations  
des  
endorphines



=  
Hormone de bonheur  
grâce à la musique



=  
**Entraînement réussi**

Schéma pour comprendre le  
fonctionnement et l'intérêt d'un  
entraînement avec de la musique

## **19) Tenues vestimentaires pour la musculation le fitness et pour le concours de culturisme**

### **19.1) Tenues vestimentaires de sport pour la musculation et pour le fitness pour les hommes et les femmes :**

**Lors de la pratique de la musculation où du fitness, il sera conseillé de porter des vêtements à base de coton, de polyester, de lycra où, de polyamide qui absorberont et maintiendra votre corps au sec afin d'être à l'aise pendant votre séance.**

**Pour les hommes le choix de la tenue de sport sera : un short , un maillot à manche longue où courte, un débardeur, un débardeur où un maillot compresse, un jogging, un T-shirt, un sous short court où long (cuissard, cycliste), un sous vêtement de musculation(boxer, slip, string).**

**Pour les femmes, le choix de la tenue de sport sera : un short , un maillot à manche longue où courte, un débardeur, un débardeur où un maillot compresse, un T-shirt, un jogging, un sous short court où long (cuissard, cycliste), un sous vêtement de musculation (boxer, slip, string), un leggings, une brassière, un shorty.**

**Vous choisirez votre tenue en fonction des saisons et des températures. Dans certains cas vous pourrez faire de la musculation où du fitness torse nu mais en salle de musculation cela n'est pas autorisé pour le respect, pour évitez une attirance sexuelle, où, pour éviter de critiquer le physique générale de la personne des adhérents et des adhérentes d'un club de musculation. Chez vous, vous pourrez le faire sans problème si vous le souhaitez parce que, vous serrez seul chez vous et libre de votre tenue personnelle.**

**Voir Annexe E des différentes tenues vestimentaires pour les hommes et pour les femmes en diapo N°34**

## Annexe E : Les différentes tenues vestimentaires pour les hommes et pour les femmes :



**Les différentes tenues vestimentaires  
pour la musculation et le fitness pour  
les hommes et les femmes**



## 20) le Shaker:

### 20.1) Définition et utilisation :

C'est un accessoire gradué en Millilitres (ML) munit d'une grille et d'un bouchon en plastique. Ce shaker sera transparent où coloré avec la marque du fournisseur. Il permettra d'effectuer des préparations pour les compléments alimentaires en poudre pour vos entraînements (avant pendant où après) où pour la où les collation(s) dans la journée.

Lors de l'utilisation on y mettra une où plusieurs cuillère(s) du compléments alimentaire choisie par exemple : de la whey proten, on y ajoutera ensuite du liquide Exemple : après avoir mis la poudre, on y ajoutera 250 ML d'eau où de lait dans ce shaker. Enfin, après avoir préparé votre préparation ( poudre et liquide), vous secouerez le shaker quelque secondes puis, vous le dégusterez. Vous choisirez ce que vous voudrez y mettre en supplément dans votre préparation pour votre shaker protéiné.



## 21) les compléments alimentaires :

### 21.1) Définition et utilisation :

Ce sont des compléments alimentaires qui seront à consommer en plus de vos repas pour vous aidez à prendre rapidement de la masse, du volume, où, de la définition de vos muscles en fonction de votre où de vos objectif(s) à atteindre(s). On les retrouvera sous forme de gélules où de poudre en fonction du compléments alimentaires utilisés. Pour la préparation de votre shaker reportez vous au paragraphe 20 de la diapo où de la page précédente) sur la partie du shaker. Pour les gélules il suffira de les prendre à jeun le matin le midi où le soir de préférence 1 à 2 gélules par jour par exemple pour les booster de testostérone. Il sera recommandé de changer et d'essayer plusieurs marques de compléments alimentaires pour les comparer afin d'obtenir des résultats sur votre physique et de ne pas s'habituer à la même chose. Demandez conseils auprès d'une personne confirmé dans un magasin de diététique sportive où dans votre salle de remise en forme.



Exemple des compléments alimentaires de la gamme BSN que je vous recommande et utilisés par les sportifs de haut niveau et les amateurs de sport

**21.2) Exemple d'une classification des différents compléments alimentaires de la marque BSN que j'aie utilisé et que je vous recommande et qui est utilisé par les pros :**



Un vasodilatateur pour favoriser la vasodilatation musculaire et la congestion pendant votre entraînement (poudre ou gelules)

Un récupérateur après l'entraînement (poudre ou gelules)

Huile de poisson pour le cardio

Un booster pour votre entraînement (gelules ou poudre)

Gamme complète des compléments alimentaire BSN

Shaker

Une boisson énergisante où de récupération avant et après l'entraînement où pendant la journée

un gainer où de la whey pour augmenter ma masse et mon volume musculaire pour aider à développer mes muscles (masse maigre) (poudre)

Une caseine avant d'aller me coucher (poudre)

Un brûleur de graisse pour permettre de définir au maximum mes muscles (ma masse musculaire) pour éliminer ma graisse et mes kilos lors de ma période de sèche (gelules ou poudre)

Vue général des compléments alimentaires en poudre

Vue général des compléments alimentaires en gelules

Anthony Presciano bodybildeur pro utilise et vous recommande la gamme de compléments alimentaires BSN pour progresser

**Classifications des différents compléments alimentaires de la gamme BSN**

## 22) Les boissons énergisantes:

### 22.1) Définition et principe:

Ce sont des boissons sous forme de petite bouteille en plastique où en canette qui vous permettront de vous hydrater lors de votre séance de musculation où de fitness pour permettre de gagner de l'énergie et d'être moins fatigué pendant votre séance. Ces boissons seront constituées d'une préparation aux différents parfums (Ex: fraise, orange, citron...(etc.)). Vous choisirez votre boissons en fonction de vos goûts préférés.



## 23) Les sac de sport où le sac à dos de sport :

### 23.1) Définition et principe :

Ce sont des accessoires de rangement pour emmener vos affaires de sport dans votre sac de sport où dans votre sac à dos de sport. Le mieux sera de prendre un sac de sport car vous pourrez y mettre un peu plus d'affaires puis qu'il sera assez large contrairement au sac à dos de sport. Le sac à dos de sport sera plus conseiller pour une personne qui pratiquera le fitness où qui emmènera peut d'affaire où une personne qui se rendra à pied au centre de remise de remise en forme où dans une salle de musculation.

Sac de sport



Sac à dos



## 24) Barre de céréale:

### 24.1) Définition et principe:

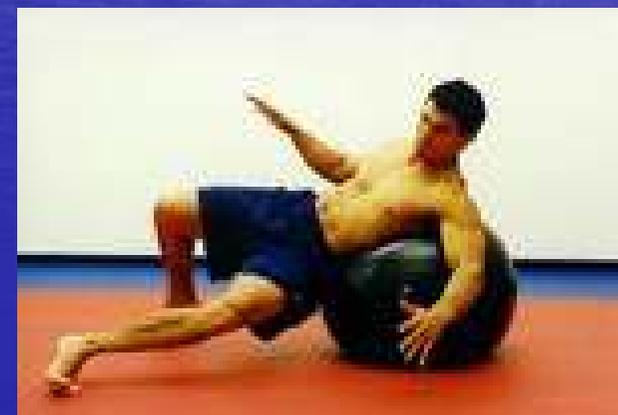
**C'est une barre en collation à manger pour permettre de vous fournir de l'énergie pour votre entraînement d'endurance où de musculation. Il servira en cas d'oublie du shaker protéiné.**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym ballon de gym où  
le ballon suisse**

## 1) Exercices de musculation avec le ballon de gym où ballon Suisse :

Le ballon de gym est un accessoire aussi appelé Swiss Ball où Gym Ball. Il permettra de réaliser des exercices de tonification, de souplesse, de gainage où, de stretching pour exercer tous les muscles du corps. Cet accessoire sera très utilisé pendant la grossesse où par les sportifs grâce à son efficacité sur un travail important des muscles profonds stabilisateurs. Ces exercices avec le ballon de gym où Suisse auront la même efficacité que les exercices avec des haltères. Les muscles de la couche profonde des abdominaux, des épaules, des fessiers et, des lombaires seront particulièrement sollicités lors de la réalisation des différents exercices avec cet accessoire.



**Exercices Abdominaux avec ballon**



**Exercices Cuisses avec ballon**



**Exercices Fessiers avec ballon**



**Exercices avec ballon de gym**

**Programme Tonicité:** séries longues, 30 secondes, 20 à 30 répétitions à un rythme modéré, temps de récupération égal au temps d'exécution

**Programme Explosivité:** séries courtes, nombre maximal de répétitions en 15 secondes, toujours techniquement maîtrisées, temps de récupération 2 minutes

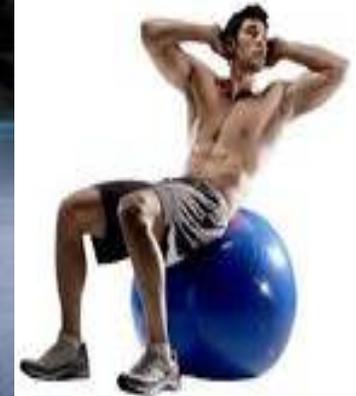
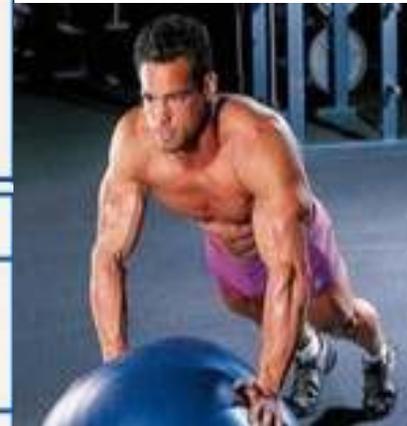
**Exercices Épaules avec ballon**



**Exercices Pectoraux avec ballon**



**Exercices Bras avec ballon**



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BALLON DE GYMNASTIQUE :**



D'autres exercices de musculation avec le ballon de gym cliquez sur le lien internet: <http://foreverfit.tv/swiss-ball-workouts-for-men/>

The background of the slide is a photograph of a vast blue sky meeting a calm blue sea at the horizon. The sky is filled with soft, wispy white clouds, and the water's surface shows gentle ripples. The overall color palette is a range of blues, from deep cerulean to a pale, hazy blue near the horizon.

# **Dossier des exercices avec le banc Body Works**

## 1) Qu'est ce que le banc Body Works?

**Cet appareil sera un entraînement complet. il aura pour objectif d'un travail portant sur : le renforcement, la tonification des muscles, la résistance et, le volume musculaire tout sera possible avec cet appareil. Vos travaillerez vos muscles des cuisses, du dos, des bras, des épaules, des abdominaux, des fessiers et des pectoraux. Il fonctionne avec 2 poignets de travail reliées à un système de poulies multidirectionnelles assurant une totale liberté du mouvement comme sur un banc à charge libre sur un système à tirage guidé. Lors du mouvement l'utilisateur va se tracter, tirer où pousser selon l'exercice. Pour augmenter la difficulté, on augmentera la résistance par l'angle d'inclinaison de l'appareil où soit en ajoutant des disques de poids. Enfin cet appareil vous proposera environ 29 exercices de musculation pour vous aider à sculpter l'ensemble du corps cuisses, dos, bras, épaules, abdominaux, fessiers et pectoraux. Cet appareil vous prendra quelques minutes pour vous forger un corps de rêve.**





**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BANC BODY WORKS :**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Body Blade**

## **1) Définition et principe d'utilisation:**

**C'est un entraînement par vibrations où appelé oscillation rythmique où mécanique qui se produira dans le corps humain où par le dispositif mécanique. L'entraînement par vibrations à l'aide du Bodyblade activera les groupes musculaires dans tout le corps grâce ces vibrations produites.**

**En d'autres termes, vous utiliserez des mouvements simples et efficaces. 15 minutes par jours suffira pour vous forger un corps de rêve.**

## **2) Objectifs de cet appareil:**

**Les avantages des vibration de cet appareil seront énormes. Vous pourrez vous attendre à une amélioration du bien-être, de la stabilité fonctionnelle, plus de tonus musculaire, d'endurance, des avantages de l'entraînement aérobie rigoureuse, une augmentation du métabolisme, une augmentation de la consommation de calories et de la perte de poids.**



**BODYBLADE**

# The Bodyblade Exercise Guide

30 DYNAMIC EXERCISES TO UNLEASH THE POWER OF YOUR CORE.

The grid contains 30 exercise cards, each with a photograph of a man performing an exercise using the Bodyblade. Below each photograph is a small diagram of the exercise and a set of icons representing the muscles worked. The exercises are numbered 1 through 30. At the bottom of the grid is a detailed section with instructions and diagrams.

**THE KEY TO GETTING THE MOST OUT OF YOUR BODYBLADE IS TO USE IT CORRECTLY. THE KEY TO GETTING THE MOST OUT OF YOUR BODYBLADE IS TO USE IT CORRECTLY. THE KEY TO GETTING THE MOST OUT OF YOUR BODYBLADE IS TO USE IT CORRECTLY.**

**HOW TO GET THE MOST OUT OF YOUR BODYBLADE:**

- 1. Hold the Bodyblade with both hands, one at each end.
- 2. Keep your feet shoulder-width apart and your back straight.
- 3. Use your core muscles to control the movement of the blades.
- 4. Move the blades in a controlled, deliberate manner.
- 5. Breathe in and out as you move the blades.
- 6. Stop when you feel a burn in your muscles.

**MUSCLES WORKED:**

- Abdominal muscles (Rectus abdominis, External oblique, Internal oblique)
- Back muscles (Erector spinae)
- Shoulder muscles (Deltoids)
- Arm muscles (Biceps, Triceps)
- Leg muscles (Quadriceps, Hamstrings, Gluteus)

**EXERCISES:**

1. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out.
2. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
3. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
4. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
5. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
6. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
7. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
8. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
9. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
10. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
11. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
12. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
13. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
14. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
15. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
16. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
17. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
18. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
19. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
20. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
21. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
22. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
23. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
24. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
25. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
26. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
27. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
28. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
29. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.
30. Standing with feet shoulder-width apart, hold the Bodyblade with both hands in front of your chest. Pull the blades towards your chest and then push them back out, alternating sides.



## 3) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BODYBLADE :



**Pour consulter la planche des exercices de musculation avec le bodyblade cliquez sur le liens si dessous:**

**[https://www.bodyblade.com/file/download/tinymce\\_file\\_browser/128/c\\_hart\\_bodyblade\\_exercise-wall-chart.pdf](https://www.bodyblade.com/file/download/tinymce_file_browser/128/c_hart_bodyblade_exercise-wall-chart.pdf)**

**Pour plus d'information sur les exercices et les routines avec le bodyblade cliquez sur le lien internet si dessous pour le consulter et pour y accéder <http://www.bodyblade.com/en/exercises>**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Bossu Ball**

## 1) Qu'est ce que le Bosu Ball?

**C'est une plateforme rigide en demi-sphère souple représentant le même principe que la Swiss Ball. Il sera plus pratique pour travailler les membres inférieurs de plus, on pourra l'utiliser dans les deux sens. Lorsque le Bosu Ball sera appuyé sur le côté plat, on travaillera davantage pour maintenir son équilibre sur une surface instable. De ce fait, la cheville travaillera d'avantage. Si le Bosu Ball sera couché dans l'autre sens, la surface sera droite, mais très instable, permettant un travail de la proprioception et, de l'équilibre.**

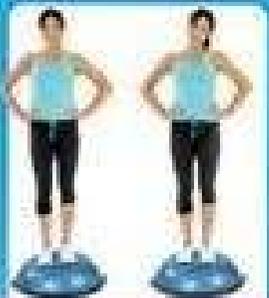




# BOSU



**ADAPTING TO THE BOSU SURFACE**  
20-30 sec of warm-up only



**PRACTICE "HEELERS" POSITION**  
Heels up, sit on edge



**SUPPORTS ANKLE BALANCE WITH KNEE BALL**  
1-20 sec rest only



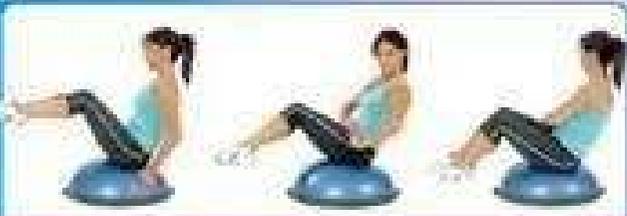
**SINGLE LEG BALANCE WITH TORSO ROTATION**  
20-30 sec of balance only



**SQUAT SQUAT WITH JUMP AND STICK**  
Final position only, 20 sec alternating sides

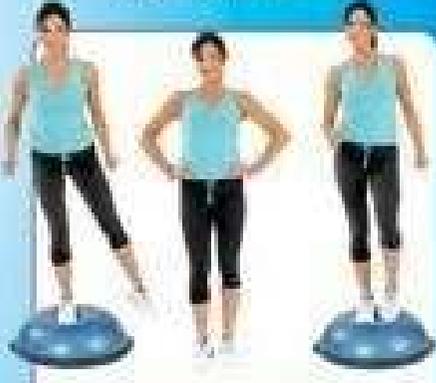


**LATERAL CURL WITH ONE LEG BALANCE**  
1-20 sec full body position for 20-30 sec



**SIDE SIT WITH COUNTER ROTATION**  
10-15 sec of balance only, 10-20 sec alternating sides

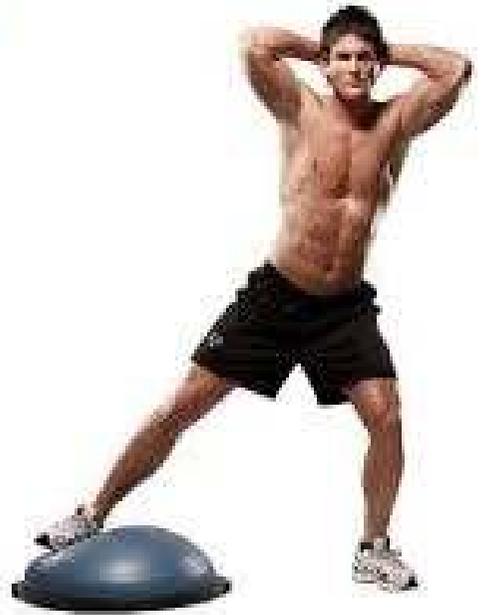
The goal of these exercises is to challenge the cardiovascular system, which automatically creates dynamic balance, agility, core-strengthening and overall endurance of the body.



**LUNGE HOLD WITH COMPRESSION** - 20 sec of hold, 20 sec of compression, 10 sec of rest, 20 sec of hold, 20 sec of compression



**SUPINE FLUTTER WITH OPPOSITION BALANCE**  
10-20 sec of the "flutter" (arms behind ankles for 20-30 sec) each side



## 3) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BOSSUS BALL :

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Dyaco Dai Yu-  
Phase**

## 1) Qu'est ce que Dyaco Dai Yu-Phase

C'est un accessoire de musculation et d'art martiaux qui vous prendra juste 6 minutes par jour, vous pouvez exercer pleinement six postes clés amélioration de l'endurance, le renforcement et, de la tonification des membres supérieurs et inférieurs de la poitrine, du dos , des bras et, des jambes.



## 2) Description :

C'est un accessoire reproduisant six exercices. Cet accessoire sera un bâton constituée d'un ressort en plastique, en caoutchouc et, en nylon, 2 poignées composées de latex en acier, et, d'aluminium. Il possédera 4 roues pour permettre de glissement facile pour des mouvements lisses pour toute surface du sol où pour poser au sol votre accessoire pour les exercices de pompes. l'accessoire pourra être utilisé pour n'importe quels mouvements.

Pour terminer, cet accessoire sera constitué de 2 bandes élastiques permettant des mouvements pour le dos et les biceps

### 3) Fiche des exercices avec Waver Tone 180 :

**P-BAND**  
重力帶

**P-PUSH UP**  
伏地挺身器

**P-ABS**  
滾輪

**P-BLADE**  
甩棒

**P-TWISTER**  
握力棒

**P-MAX**  
飛旋核心

**超倫**

劉畊宏  
Gym

**超倫**

**DYACO** 岱宇國際

**超倫**

**DYACO** 岱宇國際

**DYACO** 岱宇國際

**DYACO** 岱宇國際

The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Easy Curves**

## 1) Qu'est ce que le Easy Curves ?

C'est un appareil qui consistera à améliorer la tonification et le raffermissement des muscles de la poitrine pour qu'ils resteront forts, beaux et bien conservés. Cet appareil sera utilisé seulement pendant 5 minutes par jour pour obtenir des muscles de la poitrine courbés. Easy Curves vous aidera à construire et à renforcer le tissu mammaire pour lui donner sa forme afin de l'améliorer. Après un mois d'utilisation, les résultats au niveau de vos muscles de vos pectoraux seront palpable et beaucoup plus fermes. Avec Super Curves vous passerez un bon moment pendant l'exercice afin d'obtenir des brillants résultats en peu de temps.





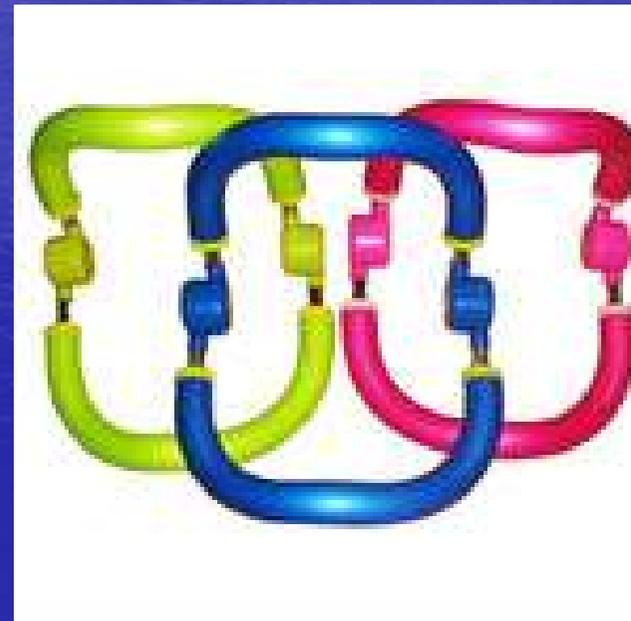
**2) FICHE  
DES  
EXERCICES  
AVEC LE  
EASY  
CURVES :**

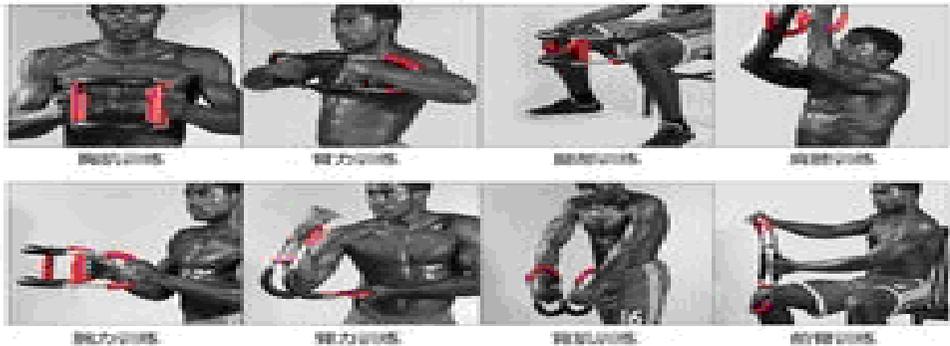


**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Flex Shaper  
et le Magic BB**

## 1) Qu'est ce que le Flex Shaper et le Magic BB?

**Le Flex Shaper et le Magic BB seront des appareils qui vous permettront de retrouver une silhouette de rêve en seulement 10 minutes par jour. Ils permettront de travailler les muscles des bras, du buste, de la taille, et, des jambes tout en brûlant les calories en quelques mouvements. Son secret résidera dans la technologie flex, un câble ressort qui permettra de contracter les muscles à la fois quand vous pliez l'appareil où, quand vous l'étendrez pendant le mouvement. A vous le corps ferme et harmonieux rapidement !**





**2) FICHE DES EXERCICES  
AVEC LE FLEX SHAPER :**



### 3) FICHE DES EXERCICES AVEC LE MAGIC BB :

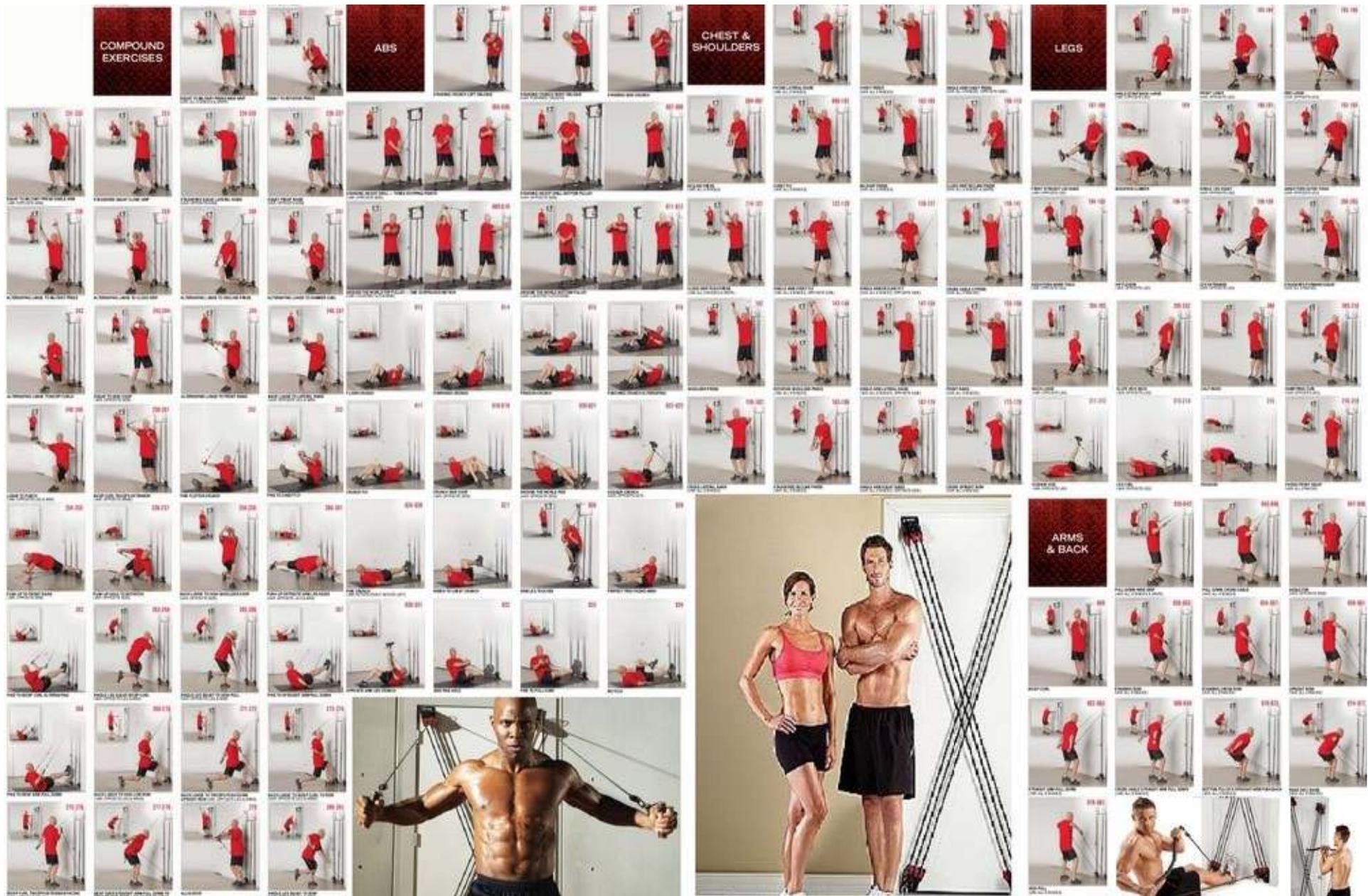
The background is a solid blue color with a subtle sunburst or lens flare effect emanating from the left side, creating a gradient of light and dark blue tones.

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym Gym Door**

## 1) Qu'est ce que le gym door?

**C'est un équipement de fitness pour la maison qui reprendra les mouvements que vous effectuerez en salle de gym. Cet appareil fonctionnera à travers du système de poulies dont l'intensité des poulies seront réglées par un régulateur de tension qui travaillera toutes les parties du corps à l'intensité que vous souhaiterez grâce ce régulateur de tension. C'est un entraînement très complet qui proposera une variété d'exercices (environ 200) pour tous les muscles biceps, triceps, pectoraux, jambes dos, épaules, abdominaux. D'autre part, l'avantage de cet appareil reprendra et simulera tout les mouvements de gym, d'arts martiaux, de natation... (etc.) afin de vous aider à améliorer votre technique. Pour terminer l'installation de cet appareil sera facile à installer sur un mur où une porte. Cet équipement vous prendra quelques minutes d'entraînement environ 10 minutes par jours.**





## 2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE GYM DOOR :





**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym la kettlebell**

## 1) Qu'est ce que la kettlebell:

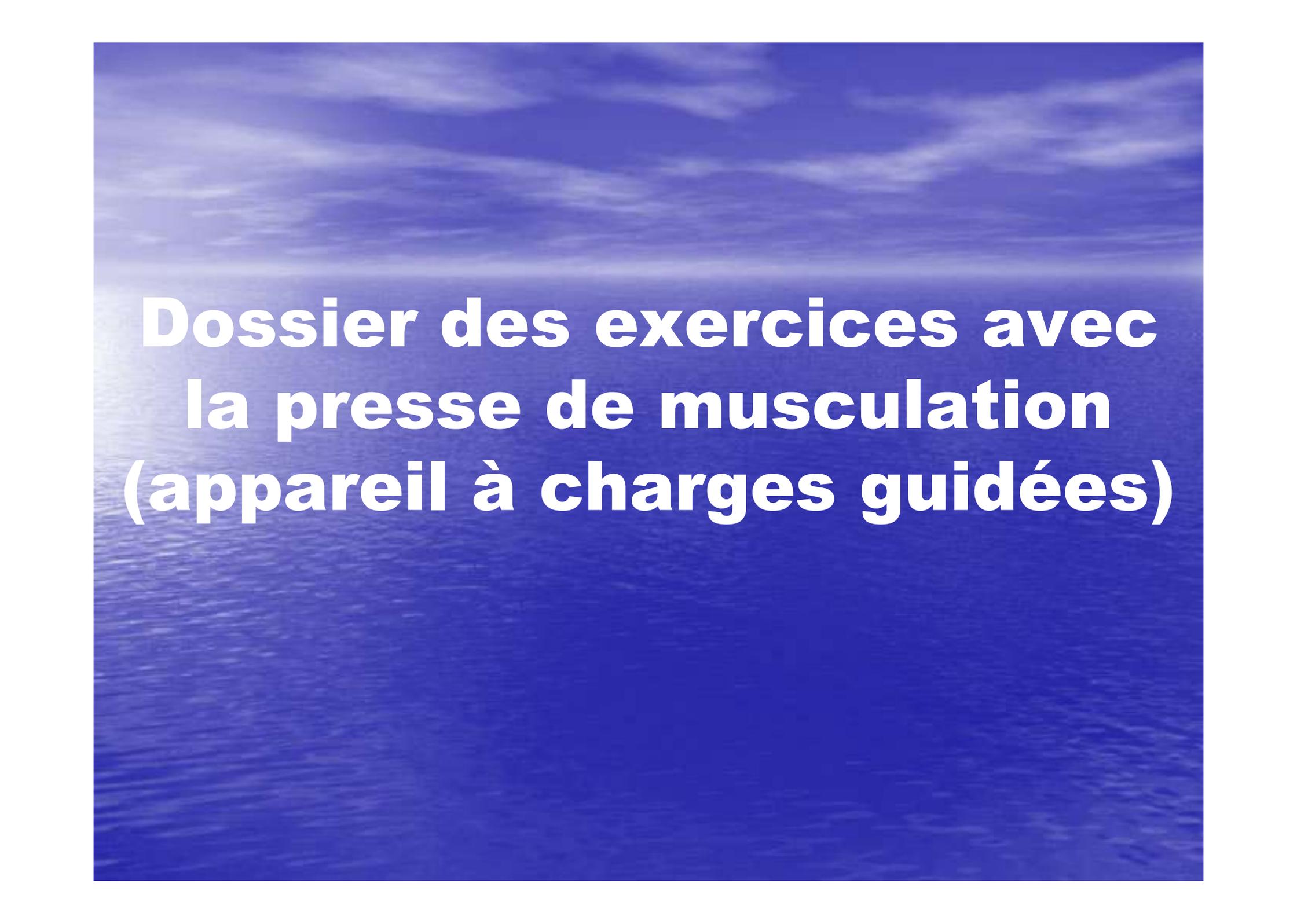
Il associera un travail de cardio et de renforcement musculaire. En conséquence, on gagnera du temps afin d'obtenir des résultats en moins de temps qu'un entraînement traditionnel. Cet accessoire sera vraiment l'outil idéal pour obtenir un corps de rêve. Vous vous musculerez rapidement tout en perdant du gras. La kettlebell aura de nombreux avantages sur les autres équipements d'entraînement. D'une part, grâce à la anse, elle permettra des mouvements balistiques qui seront habituellement réservés aux athlètes de hauts niveaux. L'entraînement balistique consistera à effectuer une accélération puis, un relâchement où, un accompagnement du poids. Ce type d'entraînement ciblera les fibres musculaires rapides qui seront celles ayant le plus gros potentiel de développement. Pour résumé, vous construirez du muscle plus vite ! De plus, ces fibres seront essentielles dans tous les sports où l'explosivité sera un facteur important comme par exemples : les sports d'arts martiaux (karaté, Kung Fu, judo, taekwondo,...), les sports de combat (boxe Française, Anglaise, grappling, mma, muay thaï, ...), le football, le rugby, le sprint, le tennis. En conclusion, les objectifs de cet accessoire permettront de brûler les graisses comme aucun autre exercice, d'améliorer la force, l'endurance, la capacité de travail, la souplesse, la coordination, l'agilité et le cardio en travaillant tout le corps. Un autre point important en faveur de la kettlebell sera le travail asymétrique. Tout comme un haltère, elle autorisera l'exécution du mouvement indépendant à droite et à gauche. Ainsi on pourra rééquilibrer ses faiblesses au lieu de les renforcer comme c'est le cas en musculation avec une barre. De plus, la kettlebell il sera bien plus difficile à stabiliser qu'un haltère, elle permettra donc de solliciter davantage les muscles stabilisateurs des épaules, du tronc et, des abdominaux.





**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LA KETELEBELL :**



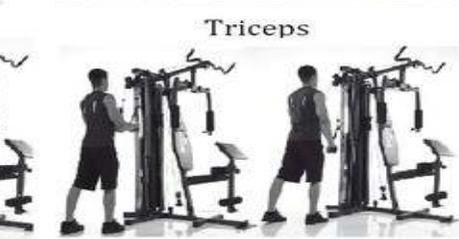
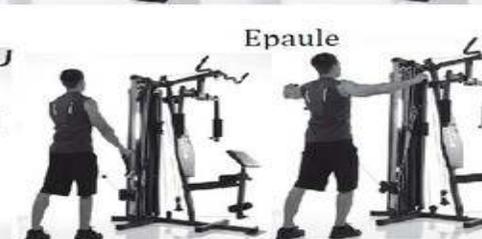
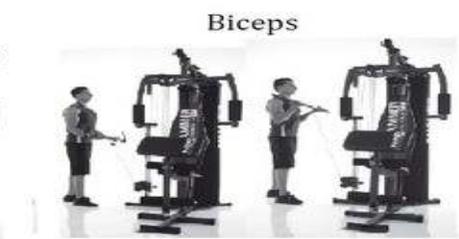
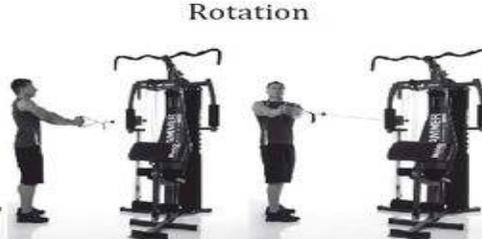
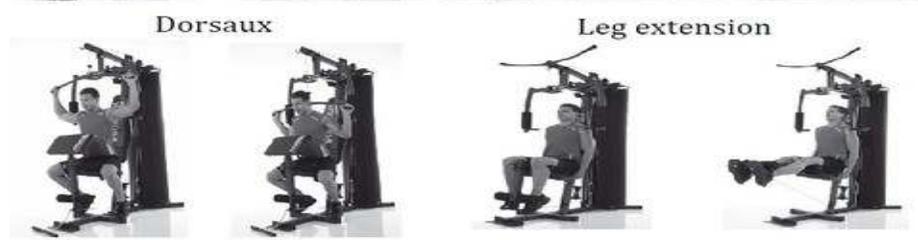
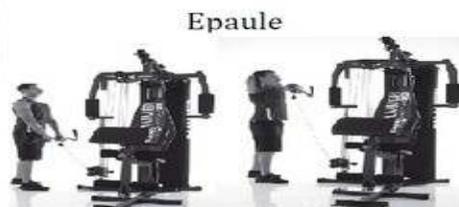
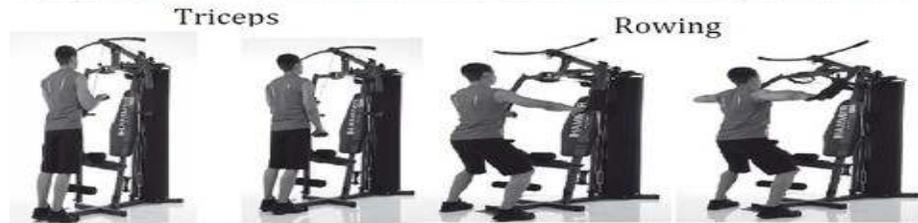


**Dossier des exercices avec  
la presse de musculation  
(appareil à charges guidées)**

## 1) Qu'est ce que la presse de musculation (appareil à charges guidées)?

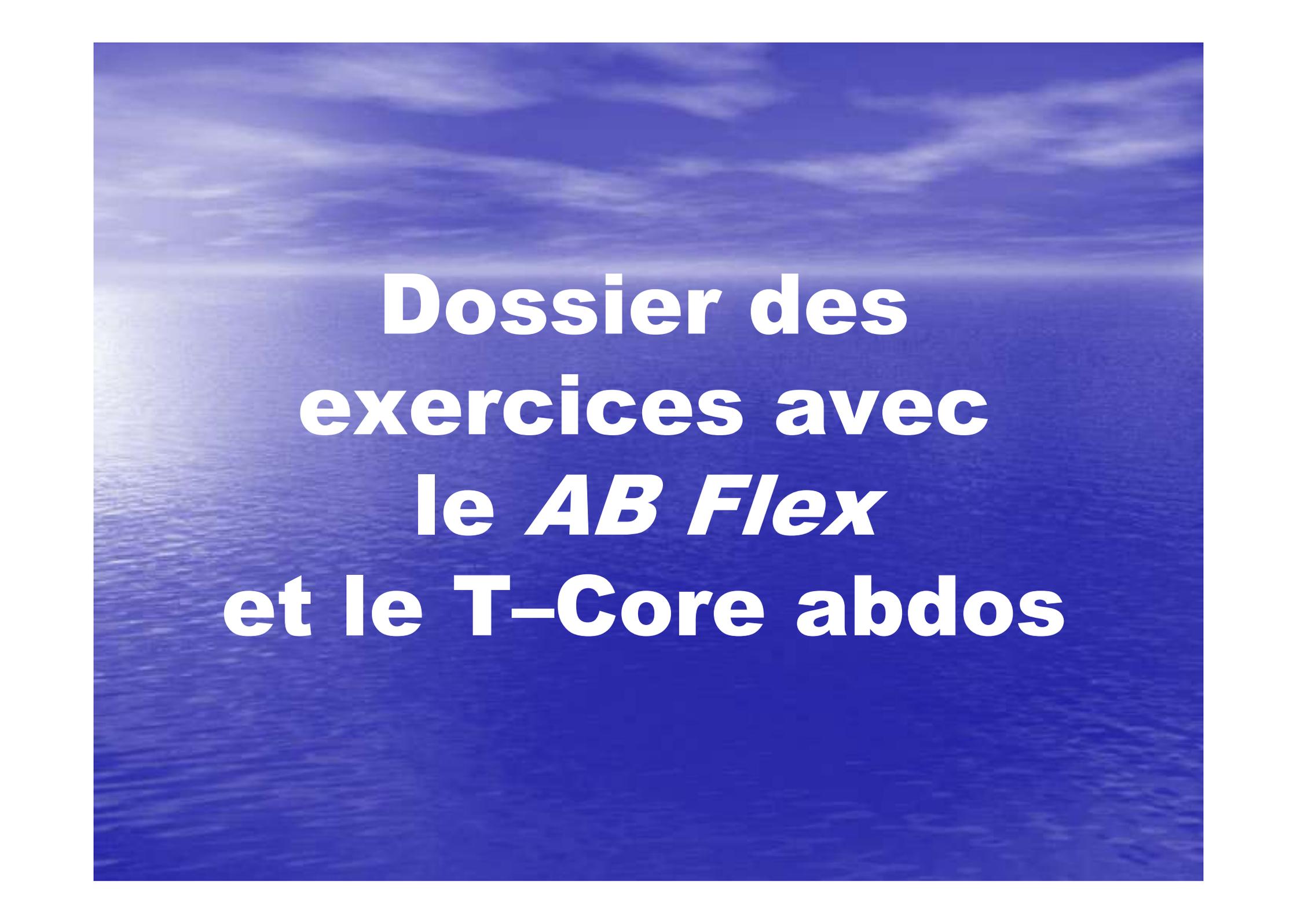
C'est un appareil plus précisément appelé presse de musculation qui désignera un appareil qui impliquera une poussée de l'utilisateur face à une charge afin de réaliser un exercice. Des plaques en fontes seront reliées par des câbles permettant le mouvement guidée. Un sélecteur sera utilisé pour sélectionner la charge désirée. D'autre part, Il permettra d'exercer une poussée des jambes des pectoraux où, des épaules, afin de travailler un groupe musculaire précis. Les poids entreront en résistance avec la poussée de l'usager tandis que les poids et les barres circuleront le long des rails métalliques, empêchant les déviations pour ne pas prendre une mauvaises positions lors du mouvement (charges et mouvements guidées). L'utilisation de la presse de musculation aura pour objectifs : d'accroire la masse musculaire (augmentation du volume musculaire) et une tonification de la silhouette. C'est un exercice évolutif plus simple, puisqu'elle n'impliquera aucuns chargements où déchargements de barres avec des disques de fonte (gains de temps). Il suffira juste de bouger le sélecteur de la presse pour choisir sa charge de travail. Pour terminer, c'est un appareil d'apprentissage pour apprendre aisément et rapidement pour la réalisation des différents exercices, grâce à ce système de charges guidée. Cet appareil vous prendra quelques minutes par jours pour vous forgez un corps de rêve à domicile.





**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LA PRESSE DE MUSCULATION (APPAREIL A CHARGES GUIDEES) :**



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, transitioning into a darker blue that resembles the surface of water with gentle ripples in the bottom half.

**Dossier des  
exercices avec  
le *AB Flex*  
et le T-Core abdos**

### 1) Définition et principes de AB Flex et du T core :



**Ce sont des accessoires qui vous feront travailler vos abdominaux. Ils isoleront et travailleront vos abdominaux de façon très efficace. L'accessoire sera composé de deux poignées (une pour chaque mains) et d'une partie mobile en pression sur la paroi abdominale qui viendra coulisser sur le corps de l'appareil. La résistance sera assurée par des sangles en caoutchouc. Le but sera de varier la position des sangles pour obtenir plus de résistance et ainsi gagner en puissance.**

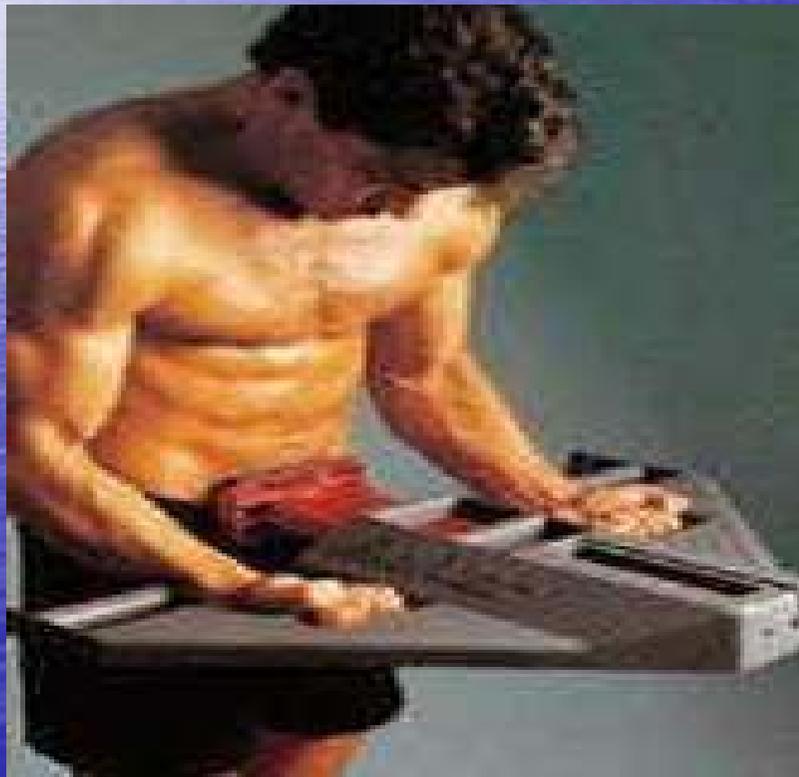
**Simple d'utilisation, il suffira de poser le coussinet sur le nombril puis de saisir les poignées paumes vers le haut et de tirer vers soit l'accessoire. Selon l'appareil de l'ab Flex que vous posséderez il pourra être équipé d'une goupille rouge qui viendra s'enficher dans le corps de la partie centrale qui comprendra 6 trous correspondant chacun à un niveau de difficulté ( A B C D E F ). Plus la goupille sera basse ( F par exemple ), plus l'exercice sera difficile. En outre, la goupille servira de repère pour votre progression grâce à une graduation sur la partie avec les poignées selon le type de modèle d'accessoire.**

**Par exemple, vous voudrez commencer par l'exercice le plus simple et facile. Il suffira de fixer la sangle débutant sur les ergots les plus haut sur la partie avec poignées, puis de la passer en haut de la partie centrale. Ensuite, vous mettrez la goupille dans le trou « A » en position assise vous tirez vers vous la partie avec les poignées jusqu'à ce que le bord intérieur de cette partie touchera la goupille. En seulement 3 minutes par jour avec le Ab Flex vous ferrez une séance qui comptera environ à 200 crunchs au sol sans vous faire mal au dos. Vous pourrez avoir de parfait abdominaux grâce à cet accessoire.**

2) Exercices avec l'accessoire de musculation AB Flex :



3) Exercices avec l'accessoire de musculation AB Flex :



3) Exercices avec l'accessoire de musculation T-Core :



#### 4) Exercices avec l'accessoire de musculation T-Core :



# T-CORE™



- 3** Movements
- 6** Minutes
- 120** Up to 120lbs Resistance
- Results Guaranteed!**

Always together in security to not loose body weight



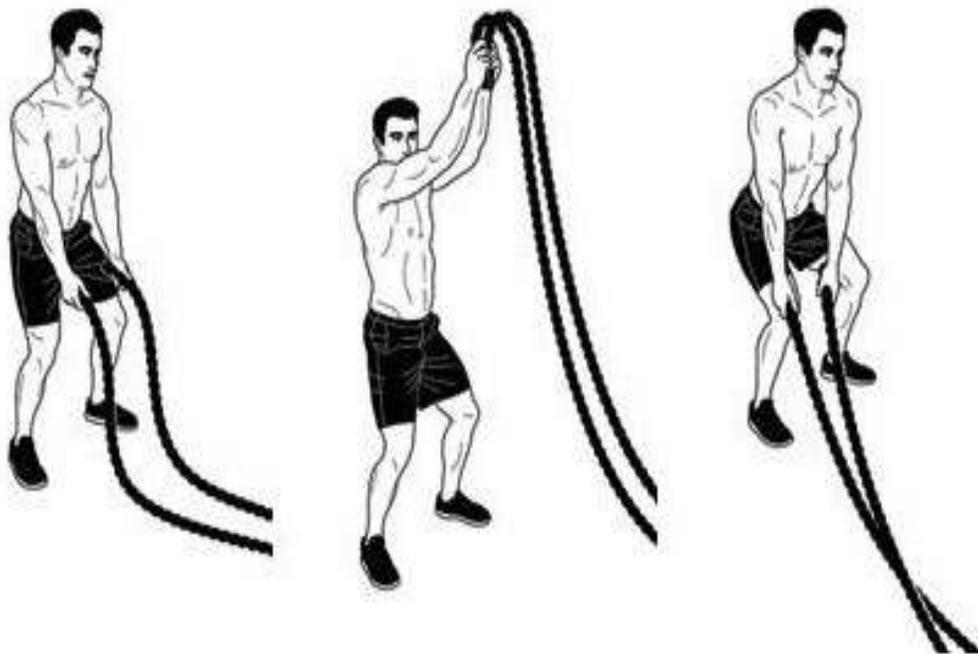
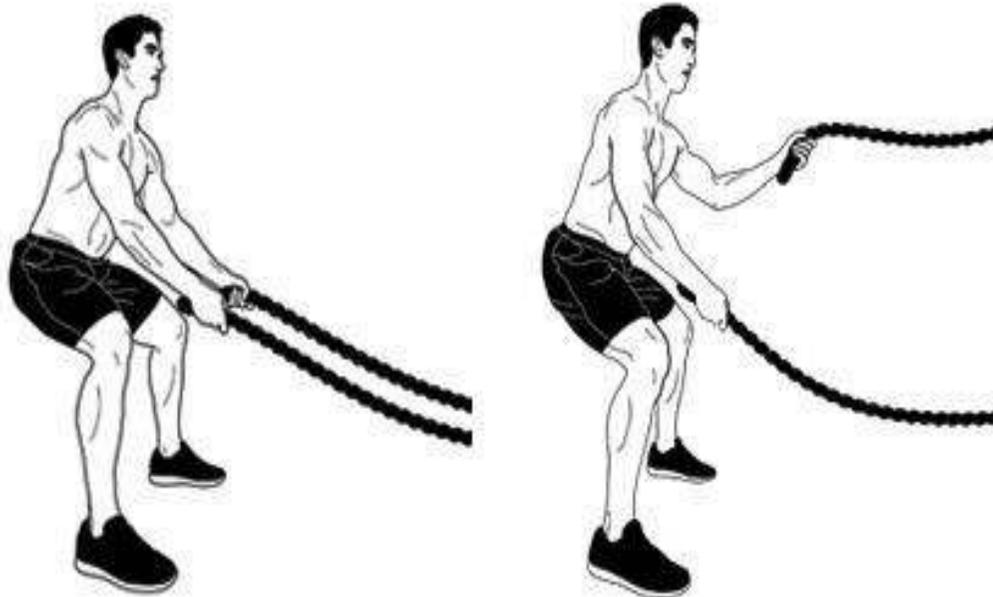
The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Battle Rope**

## 1) Qu'est ce que le Battle Rope?

**C'est un accessoire qui se présentera sous la forme d'une corde. Lors du mouvement, on créera un principe d'oscillation et de tension concentrique. L'onde créée par vos bras, va se propager le long de la corde mais également jusqu'à vos pieds par l'intermédiaire des chaînes musculaires mettant en action et en tension l'ensemble du corps. Ce travail sollicitera énormément l'ensemble des systèmes de l'organisme. C'est vous qui gérez l'intensité. Plus la vitesse d'oscillation sera grande, plus l'intensité sera importante. Cela permettra à n'importe qui, enfants, hommes, femmes, personnes âgées de pouvoir utiliser cette méthode. La possibilité d'utiliser des exercices sans impact au sol où en position assise permettra également à tous personnes blessées au niveau des membres inférieurs afin de pouvoir maintenir une grande condition physique tout en optimisant les processus de régénération du corps. Il permettra d'augmenter la condition physique, de l'endurance en mobilisant l'ensemble des chaînes musculaires et particulièrement le haut du corps, d'augmenter la puissance musculaire voir la masse musculaire en le combinant avec une autre méthode, d'augmenter la récupération musculaire voir même de diminuer les douleurs tendineuses et de brûler de la graisse en éliminant les calories. Enfin, cette méthode sera adoptée par les stars du MMA de rugby et des sports de combats. Essayer le et il vous surprendra par son efficacité en complément de votre entraînement actuel**





**2) FICHE DES EXERCICES  
AVEC LE BATTLE ROPE :**





**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Body power**

## 1) Qu'est ce que le body power ?

Cet appareil est conçu pour la tonification musculaire des adducteurs, des cuisses, de la poitrine et des bras.



## 2) Fiche des exercices avec le body power:



**Pour consulter les exercices et le dossier cliquez sur le lien internet si dessous:**

**extrait Domyos Décathlon :**

**<http://www.domyos.fr/fitzine/conseil/exercice-video-body-power-n31705>**

The background of the slide is a bright blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Body Trimmer**

## 1) Qu'est ce que le Body Trimmer?

**C'est un accessoire léger et portable de musculation. Cet accessoire vous aidera : à renforcer vos bras, vos jambes, vos hanches, vos cuisses et, votre ventre en même temps. L'objectif de cet accessoire consistera : un entraînement de la force, de la tonification musculaire, de la physiothérapie et de la réadaptation. Cet accessoire sera composé d'un tube en caoutchouc solide, une poignée profilée en mousse, de plastique de mousse recouvert sur les pédales afin de bien tenir l'accessoire pour les mains et les pieds. Il pourra être utilisé à la maison où au bureau. Il sera très efficace et facile à utiliser. Il suffira de mettre vos pieds dans les pédales puis, de tirer le tube vers la poitrine.**



Abs training



Sit-up



Sit-up



Leg stretching



Leg stretching



Arm stretching



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BODY TRIMMER :**

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Bullworker  
où le SLENDERTONE  
FORTEX**

**LE BULLWORKER SERA UN ACCESOIRE DE MUSCULATION EFFICACE  
POUR OBTENIR UNE CONGESTION MUSCULAIRE SPECTACULAIRE ET RAPIDE**



**Isometric  
Resistance**

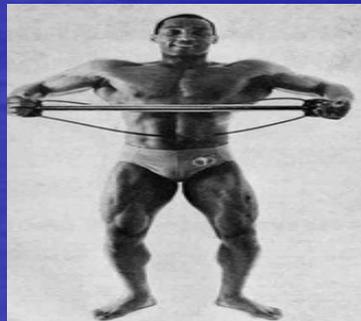
## 1) Description, principes et objectifs de cet appareil :

### 1.1) Définition

Le Bullworker est un mécanisme de force conçu pour des exercices isométriques pour un entraînement rapide. Il vous prendra quelques minutes par jours. Vous pourrez exercer toutes les zones de votre corps. Le gros avantage de cet accessoire, sera son utilisation notamment pour les jours fériés où, quand la salle de sport est fermée où, quand vous n'aurez pas le temps de vous rendre à la salle de sport. La plupart des gens utiliseront ce dispositif pour travailler l'ensemble du corps dans chaque séances d'entraînements. Le Bullworker développera rapidement et principalement la force, la puissance, le volume et, la masse musculaire. On obtiendra également une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles. Cet accessoire sera très apprécié et très utilisés par les bodybuilders avant une compétition afin de densifier les muscles rapidement avant de poser sur scène où pour des séances de photos. Enfin, cet appareil comprend 51 exercices qui travaillera tout le corps.

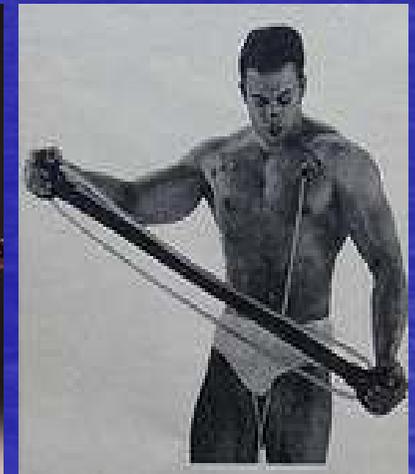
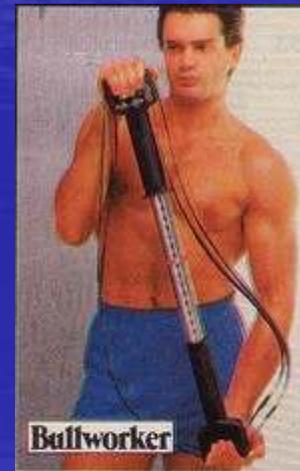
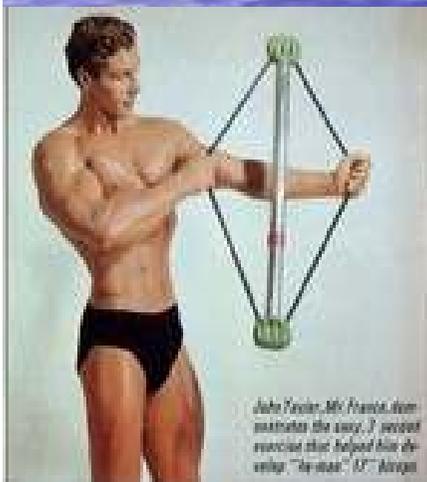
### 1.2) Principes d'utilisation:

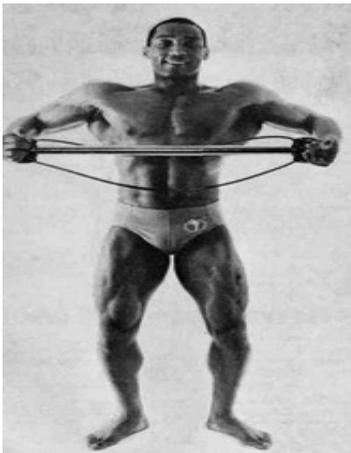
Le Bullworker sera composé d'un cylindre tandis que le Fortex fonctionnera avec un piston guidé et des poignées pour la portée de mains. Le but sera à l'utilisateur de pousser vers l'intérieur sur les deux extrémités de l'appareil en maintenant la position quelque instants pour travailler les muscles puis, de revenir ensuite.



### 1.3) Objectifs de cet appareil:

Il stimulera rapidement la croissance musculaire en utilisant une contraction statique. En effectuant un mouvement, vous vous concentrerez sur l'effort sur le où les muscles ciblés. Vous travaillerez *dans une fourchette* ciblée de mouvements pour augmenter votre masse musculaire et votre force. Il suffira tout simplement de placer la résistance souhaitée et d'effectuer l'exercice en maintenant la contraction pendant 10 secondes minimum. L'avantage également, on produira un travail *isométrique du muscle* dont la stratégie sera la plus rapide pour développer les muscles maigres, obtenir plus de puissance et, de force. On n'aura pas besoin de répéter le mouvement par la suite. Cet appareil n'aura pas d'impact sur vos articulations. Il vous sculptera des pectoraux d'acier, renforcer et façonner le dos pour obtenir ce dos en V de rêve, des épaules et des bras puissants, des abdominaux et des obliques plus ferme et, des jambes plus galbées. En outre, vous augmenterez considérablement votre masse musculaire dans vos bras, la poitrine, les épaules, le dos et, les muscles des jambes sans passer des heures en effectuant des exercices ennuyeux. Vous verrez vous serez ravie des résultat d'un entraînement complet du corps qui prendra seulement 7 minutes par séances trois à quatre fois par semaines.





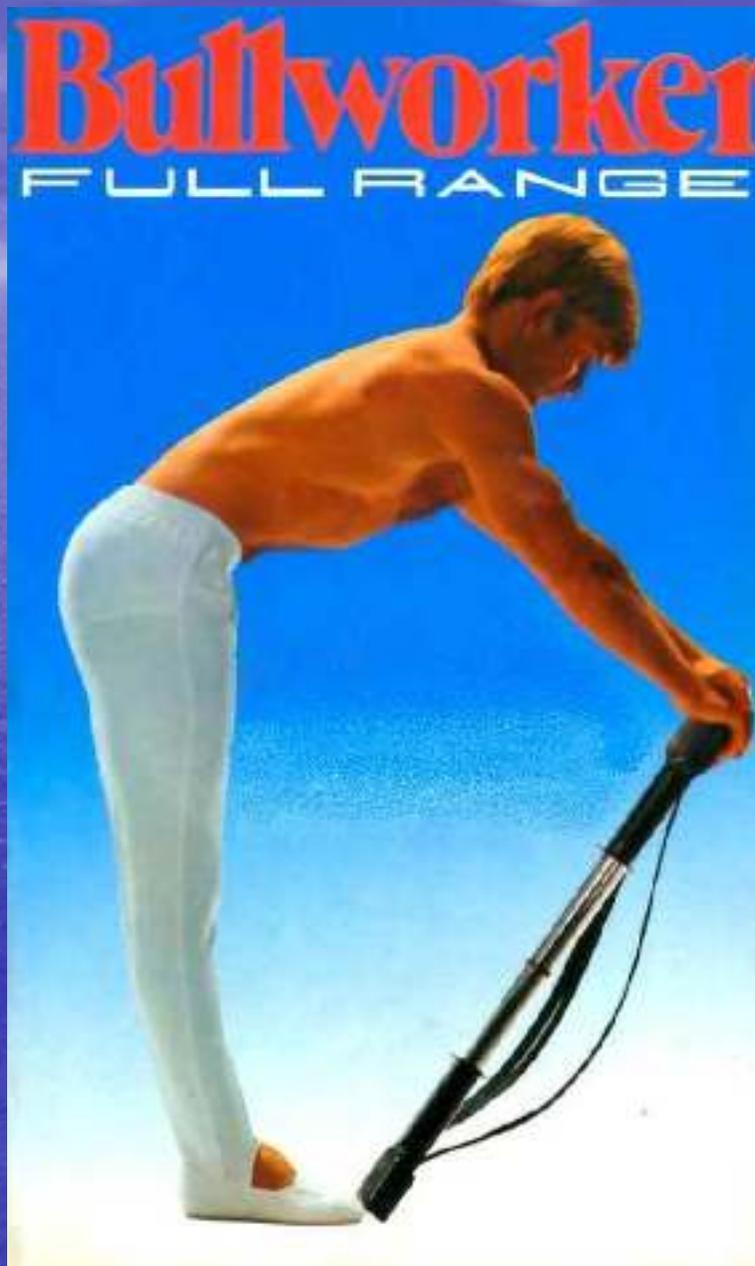
## 2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BULLWOKER : PAGE 1/2



Training Routines	Stomach	Arms	Chest	Legs	Shoulders	Back	Bonus Routines
<p><b>Week 1</b></p> <p>Record your measurements on the progress chart Start with the Warm Up Routine Perform Exercises 1 to 7 once a day for 5 days End with the Warm Down Routine</p>	<p><b>1 ABOOMNALS Definition</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Keeping hands straight, pull your arms out straight out.</li> <li>Make steady pull down, starting at mid-point above while exhaling and counting slowly out loud from 1 to 10.</li> <li>Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>2 BICEPS Full Range Left &amp; Right Sides</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on a chair with your right foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>3 MIDDLE CHEST</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>4 LEGS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on a chair, rest your feet on the top of the Bullwoker and the traction rope.</li> <li>Sitting on the chair, pull the band over your right hand.</li> <li>Make steady pull on the band, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>5 UPPER BACK &amp; SHOULDERS Left &amp; Right Sides</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>6 UPPER BACK Left &amp; Right Sides</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>7 BICEPS Full Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>
<p><b>Week 2</b></p> <p>Start with the Warm Up Routine Perform Exercises 1 to 14 once a day for 5 days End with the Warm Down Routine Record your measurements on the progress chart</p>	<p><b>8 ABOOMNALS Full range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand on the floor with the Bullwoker against the front of your feet.</li> <li>Lean forward and grasp the outer edge of the rope with your hands. Pull the band over your right hand, and pull the other end over your left hand.</li> <li>Perform the exercise as you can for the duration of your workout.</li> </ol>	<p><b>9 BICEPS Inner Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>10 UPPER CHEST</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>11 CALF MUSCLES Left &amp; Right</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on a chair, rest your feet on the top of the Bullwoker.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>12 CHEST &amp; SHOULDERS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>13 LOWER BACK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on the floor with both feet through the Bullwoker on the side of the Bullwoker.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>14 UPPER BACK Upper Section</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on the floor with one foot on the top of the Bullwoker.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>
<p><b>Week 3</b></p> <p>Start with the Warm Up Routine Perform Exercises 1 to 21 once a day for 5 days End with the Warm Down Routine</p>	<p><b>15 FRONT STOMACH</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand on the floor with the Bullwoker against your feet.</li> <li>Lean forward and grasp the outer edge of the rope with your hands. Pull the band over your right hand, and pull the other end over your left hand.</li> <li>Perform the exercise as you can for the duration of your workout.</li> </ol>	<p><b>16 TRICEPS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>17 CHEST Left &amp; Right Sides</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>18 INNER THIGHS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on the edge of a chair.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>19 SHOULDERS Inner Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>20 UPPER BACK Full Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>21 LOWER CHEST</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>
<p><b>Week 4</b></p> <p>Start with the Warm Up Routine Perform Exercises 1 to 28 once a day for 5 days End with the Warm Down Routine Record your measurements on the progress chart</p>	<p><b>22 ABOOMNALS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet together, on the Bullwoker held vertically between your feet.</li> <li>Lean forward and grasp the outer edge of the rope with your hands. Pull the band over your right hand, and pull the other end over your left hand.</li> <li>Perform the exercise as you can for the duration of your workout.</li> </ol>	<p><b>23 BICEPS Inner Range Left &amp; Right Sides</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>24 CHEST Muscular Definition</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>25 LEGS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sit on a chair, rest your feet on the top of the Bullwoker.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>26 SHOULDERS Inner Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>27 UPPER BACK Middle Range</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>	<p><b>28 UPPER BACK Lower Section</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stand with your feet apart, one foot on the top of the Bullwoker. Pull the band over your right hand.</li> <li>Stand up, keep your feet straight out, and counting slowly out loud from 1 to 10. Repeat the exercise on the other side of your body.</li> </ol>



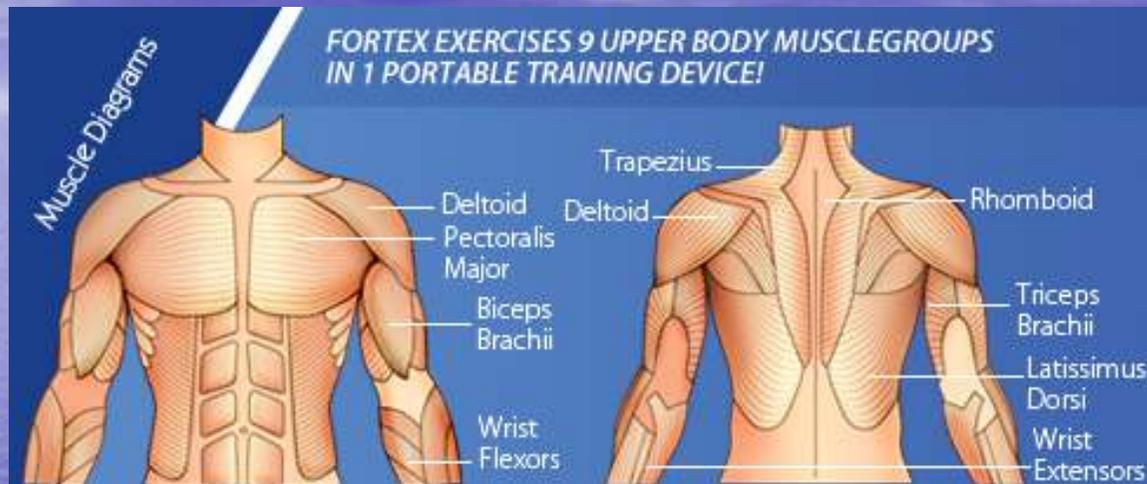
**3) Guide complet des 51 exercices de musculation avec le Bullworker :**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le **SLENDERTONE  
FORTEX****

## Fiche technique de l'accessoire de musculation FORTEX

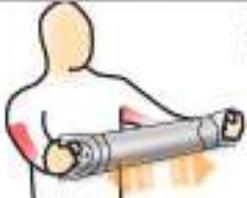
### 1) Les muscles qui travaillent avec l'utilisation de l'accessoire FORTEX :



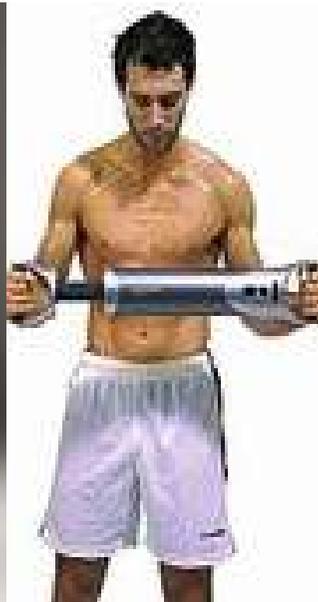
### 2) Les résultats obtenus d'entraînement avec l'accessoire FORTEX :



### 3) Les programmes de l'accessoire FORTEX :

Button Press	Screen Display	Exercise Instructions
		 <p>Set Exercise direction dial to Push Mode</p>
		 <p>Do 10 Repetitions</p> 
		 <p>Do 10 Repetitions</p> 
		 <p>Do 10 Repetitions</p> 
		 <p>Do 10 Repetitions</p> 

### 3) FICHE DES EXERCICES AVEC LE SLENDERTONE FORTEX :



## SLENDERTONE FORTEX

### THE INTELLIGENT RESISTANCE TRAINER

Strengthen, firm and build your upper body muscles.

- Entraînement en résistance éprouvée pour augmenter la force musculaire
- Exercices 9 principaux groupes musculaires du haut du corps
- Force unique technologie measuring
- Intelligim interactif entraîneur personnel pour mesurer, surveiller et motiver
- Système de formation Portable



Shape, Firm and Tone your upper body.

Pour elle - Improves tonus musculaire  
Slenderton Fortex est un entraîneur de résistance unique qui offre une solution pratique pour tonifier le haut du corps. Utilisez régulièrement, la formation de résistance tonifie vos muscles giving votre corps un look tonique et ferme.



Le Slendertone Fortex Resistance Trainer est un concept révolutionnaire dans l'équipement de fitness à domicile. Il s'agit d'un bord, exerciceur leader interactif conçu pour renforcer et développer les muscles dans les épaules, le dos, la poitrine et les bras. Le Slendertone Fortex Résistance formateur remet progressivement vos muscles à des niveaux plus élevés de performance, vous donnant une meilleure définition musculaire et la force. Utilisez votre Slendertone Fortex quatre fois par semaine et vous devriez voir des résultats en aussi peu que quatre semaines.



Strengthen, firm and build your upper body muscles.

Pour Lui - Augmenter la force musculaire

Slendertone Fortex est un entraîneur de résistance unique qui défie progressivement l'utilisateur à des niveaux de performance plus élevés, donc une augmentation progressive de la force musculaire. Des études scientifiques ont montré, en moyenne un Augmentation de 25-30% de la force muscle avec la formation de résistance

### Exercices 9 musculaire du haut du corps principal Groupes

Fortex propose un choix de 4 programmes de musculation du haut du corps. Les programmes sont Freestyle, Circuit formateur et 2 niveaux de Personal Trainer. Fortex exerce neuf principaux groupes musculaires du haut du corps: trapèze, Rhomboïde, deltoïdes, triceps brachial, grand dorsal, grand pectoral, brachets fléchisseurs, biceps brachial et extenseurs du poignet Force Unique Technique de mesure Le Slendertone Fortex Résistance formateur dispose d'une technologie de mesure de construire en force électronique. Cela vous permet d'évaluer votre force au début d'un programme de formation et de réévaluer à intervalles réguliers. Intelligim-Interactive Personal Trainer Votre Slendertone Fortex Résistance formateur mesure votre force et développe un programme de formation unique pour vous. Votre entraîneur personnel vous guide à travers chaque session de formation, contestant progressivement votre à des niveaux plus élevés de performance et de vous encourager à former dans votre zone d'entraînement formation Portable système Slendertone Fortex est équivalent à 5 pièces d'équipement d'exercice du GYM: épau Machine de presse, la poitrine Appuyez sur Mahine, Arm Curl machine, machine Arm Extension, et la machine Steated Row ... le tout dans une pièce portable de matériel de formation.

### Force technique de mesure

Le Slendertone Fortex mesure la force électronique. Cela vous permet d'évaluer votre force au début d'un programme de force.

### Entraîneur Personnel interactif

Votre Slendertone Fortex de Résistance mesure votre force et développe ensuite un programme de force unique pour vous. Votre appareil vous guide.

### Système de formation Portable

Slendertone Fortex est équivalent à 5 pièces d'équipements d'exercice de gym: Développé machines, Développé couché, curl serré ext Extension triceps, rowing, le tout dans votre zone vous déplace.



1. Roue manchon 2. Chambre de résistance 3. Ecran d'information 4. Sélecteur de résistance 5. Interface de contrôle



#### 4) Exercices de musculation avec le Fortex:

Pour connaître les exercices de musculation avec le fortex cliquez sur le lien internet si dessous pour le consulter:

<http://www.fortexflex.com/>

[http://www.fitnessboutique.fr/static/medias/man\\_fortex.pdf](http://www.fitnessboutique.fr/static/medias/man_fortex.pdf)



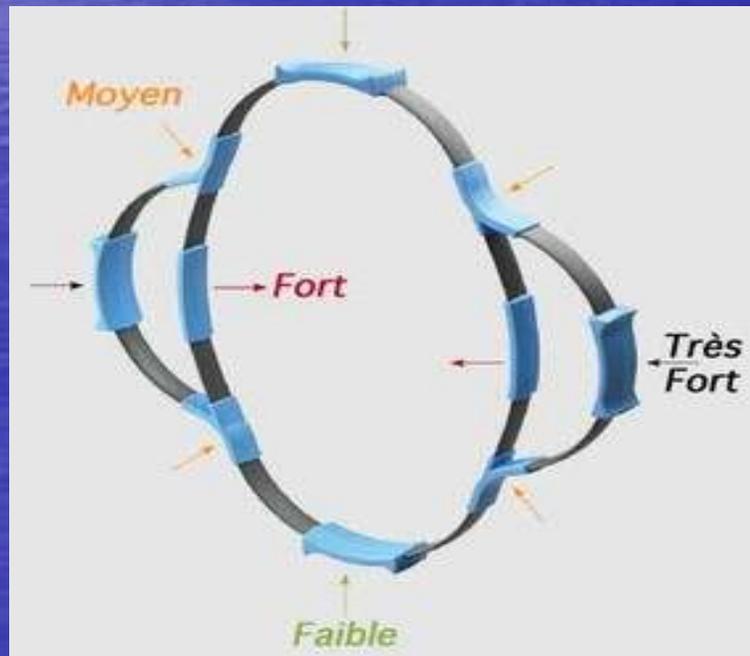


**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Flexoring**

## 1) Qu'est ce que le Flexoring :

**Le Flexoring est un accessoire complet. Il remplacera avantageusement la méthode Pilate et des différents accessoires comme les charges où, les élastiques employés pour le renforcement musculaire.**

**Il vous offrira 4 forces de compressions différentes (entre 10 et 20 kg), déterminées en fonction de votre positionnement sur les différentes poignées. Il sera utilisé pour le renforcement musculaire où, dans le cadre de la méthode Pilate où, dans de nombreuses applications en kinésithérapie. Sans réglage aucun, il permettra de travailler un très grand nombre de muscles des membres supérieurs (depuis les épaules jusqu'aux doigts), des membres inférieurs (hanches, cuisses, mollets) et de l'ensemble du buste (pectoraux, abdos, muscles du dos).**





**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Iron gym barre  
de traction où barre de  
porte barlizer**

## 1) Qu'est ce que le Iron gym barre de traction où la barre de porte barlizer?

Cet appareil sera conçu pour renforcer et solidifier vos biceps, les extenseurs de vos bras, votre poitrine, votre dos, vos épaules et votre ventre. En conclusion, il permettra de développer l'intégralité des muscles de votre torse. On pourra faire ces exercices avec une barre fixe de traction. Tous ces exercices seront possibles celons le type de barre de traction que vous disposerez.





**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE IRON GYM BARRE DE TRACTION**  
**OU LA BARRE DE PORTE BARLIZER :**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Iso Bow**

## 1) Qu'est ce que le Isow Bow?

L'isow bow sera un accessoire complet. Il remplacera avantageusement la méthode Pilate et des différents accessoires comme les charges où, les élastiques employés pour le renforcement musculaire.

Il sera constitué de 2 poignées en mousses reliées à un élastique. Il sera utilisé pour le renforcement musculaire où, dans le cadre de la méthode Pilate où, dans de nombreuses applications en kinésithérapie. Sans réglage aucun, il permettra de travailler un très grand nombre de muscles des membres supérieurs (depuis les épaules jusqu'aux doigts), des membres inférieurs (hanches, cuisses, mollets) et de l'ensemble du buste (pectoraux, abdos, muscles du dos).



## 2) Comment l'utiliser ?

Cet appareil se déplacera dans n'importe quelles directions. Lors de l'exécution, Il vous suffira de tirer lentement l'accessoire plus ou moins fort celons votre niveau physique. C'est vous qui effectuerez la force grâce au tirage de l'accessoire. Lorsque vous effectuerez le mouvement, vous devrez atteindre une extension complète de l'articulation à travailler. Pour terminer, cet accessoire propose une gamme complète de mouvements possibles. Il vous prendra quelques minutes par jours.



### 3) Fiche des exercices avec le Isow Bow :

<p><b>Strap Pull</b></p> <p><b>Move Direction</b></p>	<p><b>Multiple Positions</b></p> <p><b>Advanced</b></p>	<p>Arms - Shoulders - Back</p> <p>Figure "8"</p> <p>Up &amp; Down</p>	<p>Biceps Triceps</p>	<p>Shoulder Raises</p>	<p>Ladder Climb</p>
	<p><b>Hand Press</b></p> <p>Upper Torso</p> <p><b>Advanced</b></p>	<p>Shoulders</p> <p>Arms / Back</p>	<p>Arms</p>	<p>Chest - Shoulders</p>	<p>Back Up</p>
<p><b>Stretching</b></p>	<p>Shoulders</p> <p>Arms / Core</p>	<p>Chest - Shoulders</p>	<p>Back Up</p>	<p>Back Up</p>	<p>Back Up</p>
<p>Back Shoulders Arms</p>	<p>Back Shoulders Arms</p>	<p>Yoga Pilates</p>	<p>Back Up</p>	<p>Back Up</p>	<p>Back Up</p>



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le multi gym stick  
Pilate**

## 1) Définition:

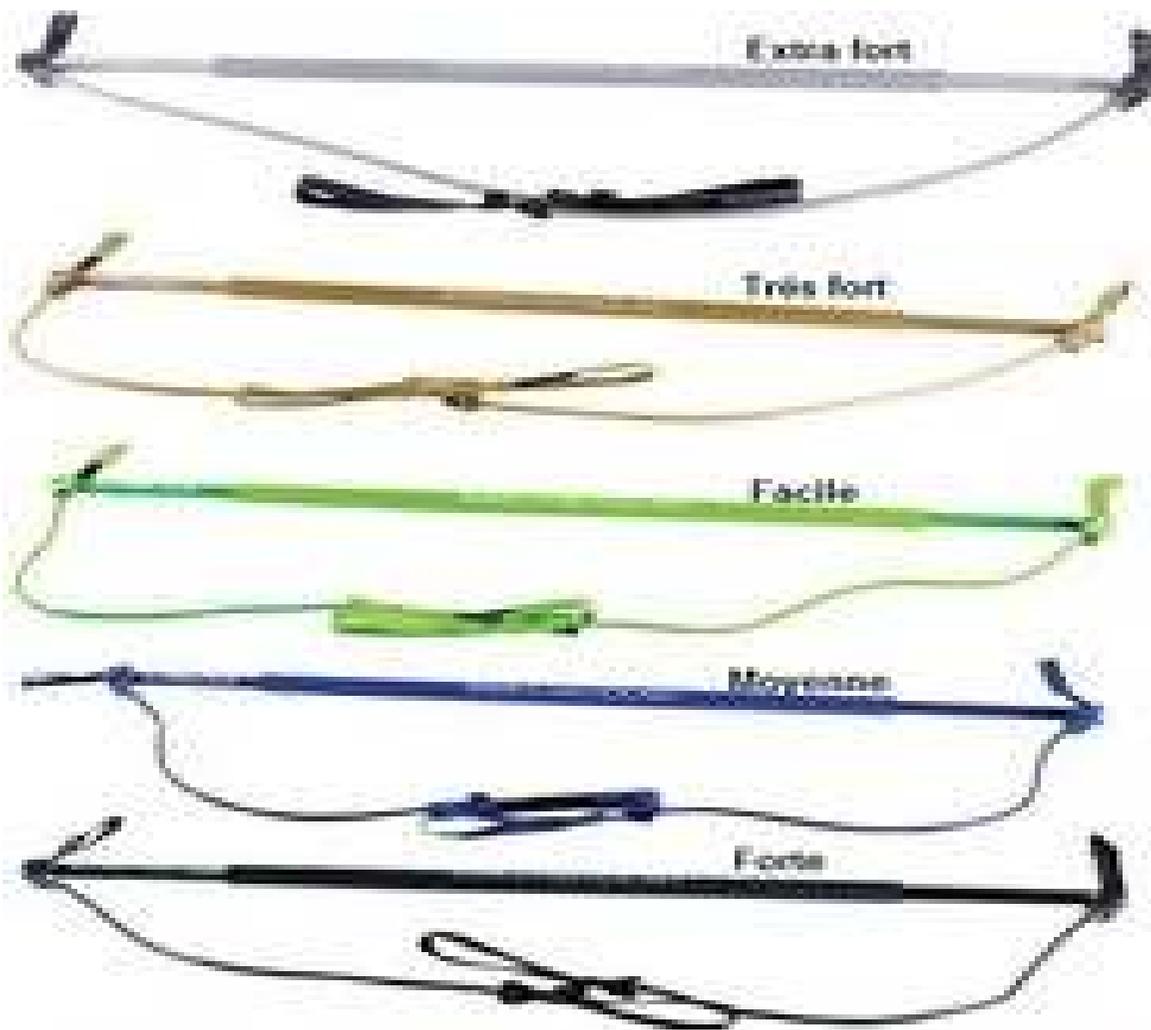


**C'est une barre de résistance variable qui vous offrira un système d'entraînement complet et portatif pour tout le corps pour muscler, renforcer, sculpter et découper tout votre corps. Il vous permettra d'effectuer plusieurs exercices pour les biceps, les épaules, les cuisses, les jambes, les fesses, la poitrine et les triceps. Vous effectuerez 30 exercices uniques pour les hommes et les femmes de tous âges sportif ou non selon votre condition physique.**

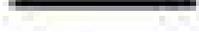
## 2) Principes d'utilisation:

**Cet accessoire sera utilisé pour un entraînement complet à domicile ou en salle de sport pour des mouvements de gymnastique, de musculation ou, de Pilate. Il sera composé d'une barre matelassée en mousse, de 2 élastiques en caoutchouc à partir d'un tube de résistance durable, et de 2 passants pour les pieds et les mains afin de procurer un exercice fluide unique et , sans à coups pour ne pas vous blessez lors du mouvement. Peut encombrant, simple et efficace d'utilisation, on choisira l'exercice désirés puis, on saisira la où les 2 poignées en les agrippant à chaque mains où par les passants pour les pieds où on se positionnera sur la barre en fonctions de l'exercice sélectionner. Ensuite, vous effectuerez le mouvement en poussant où en tirant l'élastique où les élastiques où la barre.**

**Après l'exécution du mouvement on reviendra à la position de départ du mouvement. Puis, on recommencera le mouvement. Pour augmenter où diminuer la difficulté lors de l'exercice, on pourra tendre où détendre la tension de où des élastique(s) où en enlevant où en ajoutant les élastiques de tensions différentes (couleurs des élastiques) grâce aux mousqueton(s) où à l'enroulement de l'élastique autour de la barre pour choisir le degré de difficulté (plus ou moins de la force de l'élastique). Tout dépendra du modèle que vous disposerez pour le changement de la tension des élastiques. Utilisez le régulièrement et vous aurez d'excellents résultats rapidement. Essayez cet accessoire vous en serez ravis. Utilisez le en complément de votre entraînement traditionnel.**



**Légende des différents niveaux de multi gym Stick pilate**

-  Extra fort résistance de 1 à 25 kg
-  Très fort résistance de 1 à 30 kg
-  Facile résistance de 1 à 10 kg
-  Moyenne résistance de 1 à 15 kg
-  Forte résistance de 1 à 20 kg

**3) Image des différents niveaux de multi gym Stick pilate**



**Combination workout**



Lunge with a press  
(with legs in the back feet)



Who-to-body rotation



Squat



Leg extension



Abduction



Cross country sking jumps with body rotation



Press forward and leg press  
(with legs in the back feet)



Squat with a stick held above your head



Lunge in a step position with body rotation



Lunge with body rotation



Crunch or sit-up with biceps curl



Calf raise



Straight leg stand (10)



Rear lunge  
(with legs in the back feet)

**Mid section workout**



Standing body rotation



Sit down lean to a side with rotation



Crunch or sit-up with biceps curl



1. Front squat with one leg on body press



2. Standing body rotation



3. Triage press



Seated body rotation



Crunch or sit-up with upright row



4. Bar row



5. Abduction

**Office break workout with GYMSTICK**



Leg bends



Side bend



"Good morning"



6. Upright row



7. "Good morning"



8. Biceps curl



Schéma comment augmenter où diminuer la tension des élastiques ?

Voir diapo précédente pour le Zoom



Enroulement où déroulement des élastiques pour augmenter où diminuer la tension des élastiques



Enroulement où déroulement des élastiques pour augmenter où diminuer la tension des élastiques



- Légende des différents niveaux de multi gym Stick pilate
- Extra fort résistance de 1 à 25 kg
  - Très fort résistance de 1 à 30 kg
  - Facile résistance de 1 à 10 kg
  - Moyenne résistance de 1 à 15 kg
  - Forte résistance de 1 à 20 kg

Image des différents niveaux de multi gym Stick pilate

**4) FICHE DES EXERCICES AVEC LE MULTI GYM STICK PILATE**

Pour obtenir les fiches des exercices de musculation avec l'accessoire multi gym stick Pilate cliquez sur l'un des liens internet si dessous pour y accéder et le consulter:

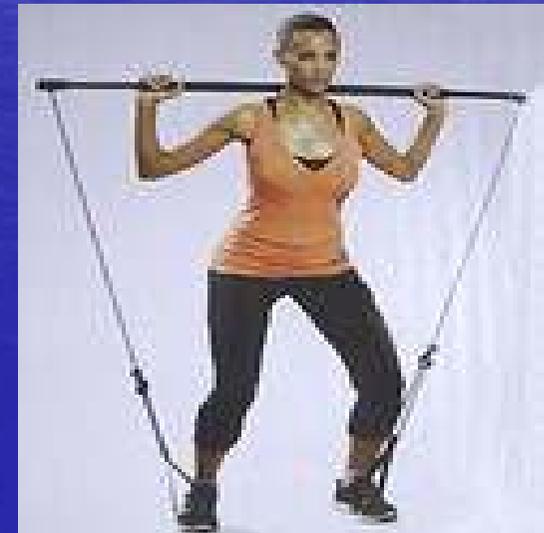


[http://www.gymstickfitness.net/pdf/combination\\_workout.pdf](http://www.gymstickfitness.net/pdf/combination_workout.pdf)

[http://www.gymstickfitness.net/pdf/lower\\_body\\_workout.pdf](http://www.gymstickfitness.net/pdf/lower_body_workout.pdf)

[http://www.gymstickfitness.net/pdf/mid\\_section\\_workout.pdf](http://www.gymstickfitness.net/pdf/mid_section_workout.pdf)

[http://www.gymstickfitness.net/pdf/officebreak\\_workout.pdf](http://www.gymstickfitness.net/pdf/officebreak_workout.pdf)



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec des petits  
accessoires de  
musculature et de  
fitness**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Power stretch  
roller**

### 1) Qu'est ce que le power stretch roller:

C'est un accessoire efficace de musculation qui vous permettra de renforcer tous les muscles du haut du corps. Il sera constitué de 2 poignées en mousses muni d'une roue. Le mouvement consistera à se mettre à genoux où assis, en positionnant la roue devant vous, les mains seront positionnées sur les poignées en mousses.

Pour l'exécution du mouvement, il suffira de pousser et de ramener la roue en avant et en arrière. Lors du mouvement, la roue de l'accessoire créera une résistance plus où moins importantes

Plus vous pousserez, plus l'exercice sera beaucoup plus difficile à l'inverse, moins vous pousserez l'exercice sera beaucoup plus facile.



**Photos des différents Power stretch roller**

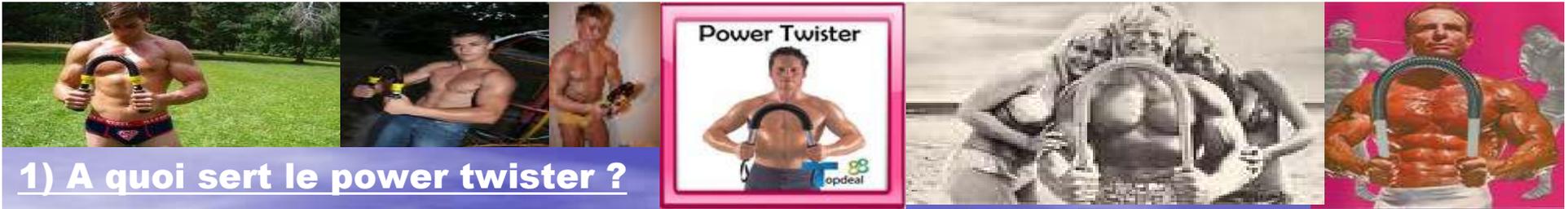


**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE POWER STRECTH ROLLER :**





**Dossier des différents  
exercices avec le  
Power Twister**



## **1) A quoi sert le power twister ?**

**Le power twister sera un accessoire efficace. L'accessoire permettra d'effectuer une séance de dépannage en cas d'impossibilité de se rendre au gymnase. D'autre part, le Power Twister sera très utilisé et très apprécié par les bodybuilders pour densifier les muscles avant de monter sur scène où encore avant une séance de poses où de photos dans le but d'obtenir rapidement une congestion et une croissance musculaire spectaculaire. Cet accessoire permettra, un développement rapide de la puissance, de la force, du volume et, de la masse musculaire. On obtiendra également une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles de la poitrine, du dos, des épaules et, des bras avec un accent sur les muscles de la ceinture scapulaire. Les exercices seront réalisés en station debout. Dans ce cas, vous aurez besoin de mettre les pieds de la largeur des épaules, le torse droit. Chaque exercice devra être réalisé le plus longtemps possible en atteignant le seuil maximal musculaire des groupes de muscles qui travailleront (jusqu'à l'épuisement musculaire). Veillez à contracter fortement la zone musculaire pour permettre une meilleure congestion tout en effectuant vos mouvements lentement pour une meilleure efficacité du travail musculaire. Ces exercices vous prendront environ 5 à 15 minutes en fonction du nombre d'exercices effectués. Si vous n'avez pas le temps de vous rendre en salle de sport c'est l'accessoire qui vous conviendra. Pour vous procurer cet appareil, vous le trouverez dans des magasins de sport à un prix raisonnable de 15€ environ. Essayez-le vous serez ravis dès la première utilisation de cet appareil qui vous procurera un corps de rêve et sculpté rapidement.**

## 2) Quelques exemples rapides des exercices avec le power twister :



## 2) Quelques exemples rapides des exercices avec le power twister :

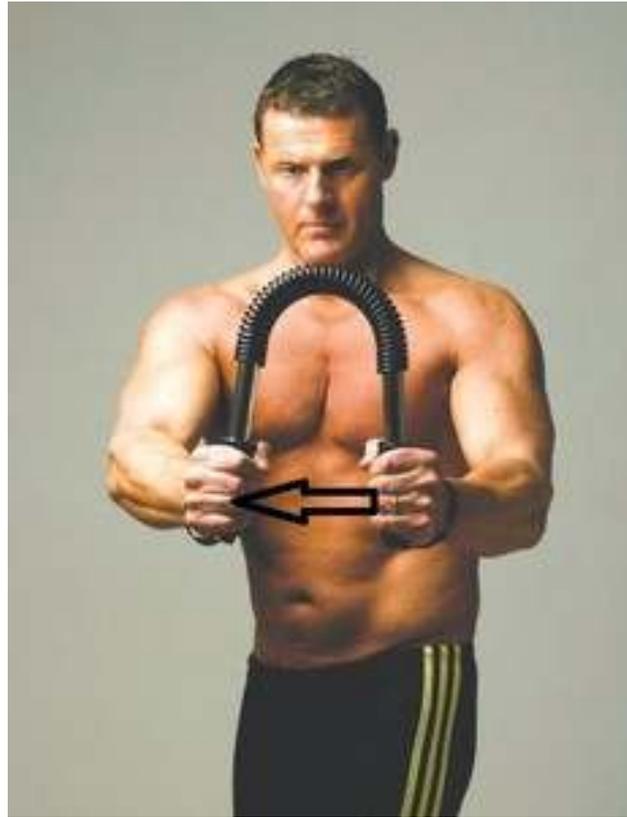


### 3) Descriptifs des Exercices de Congestion Musculaire avec le Power Twister :



### 3) Descriptifs des Exercices de Congestion Musculaire avec le Power Twister :





### **EX 1**

**Position de départ:** Placez le power twister au niveau de la poitrine gardez les mains croisées devant la poitrine, mains positionnées de chaque côtés des poignées de l'appareil.

**Exécution:** En inspirant, Poussez les poignets lentement en contractant la poitrine puis, expirez en revenant à la position de départ et, recommencez le mouvement.

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



## **EX 2**

**Position de départ:** Placez le Power Twister maintenu en dessous de la poignet de l'accessoire, la main droite sera situé vers le bas, main gauche fermement posée sur les manchons de l'accessoire vers le haut placé votre accessoire près de l'épaules droite.

**Exécution:** En inspirant, effectuez une Flexion du bras droit vers le coude puis, expirez en revenant à la position de départ et, recommencez le mouvement. Faites de même avec votre autre main.

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**

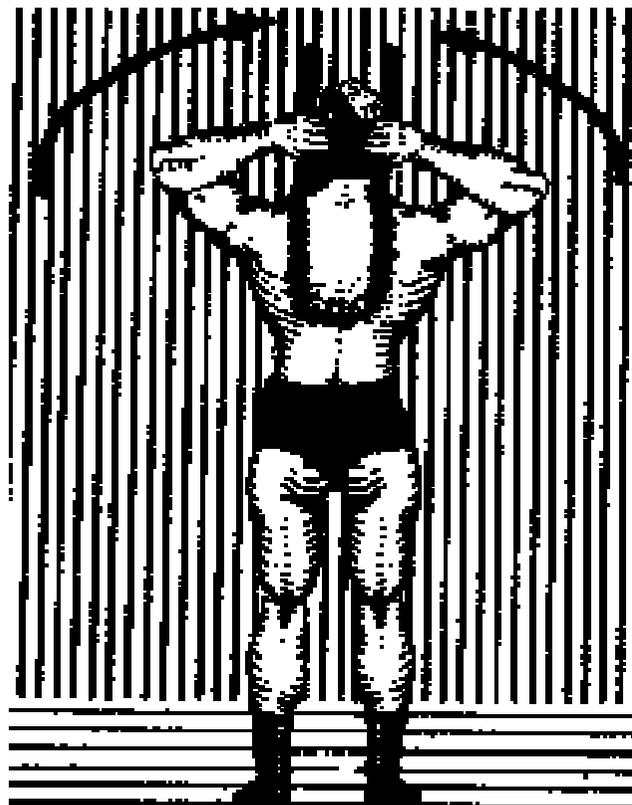


### **EX 3**

**Position de départ:** Les mains en avant, sur les poignets de l'accessoire positionnez le Power Twister vers le bas, poignets situées au niveau du bas de la poitrine.

**Exécution:** En inspirant, sans plier les bras, pousser l'accessoire vers l'autre main puis en expirant, revenez à la position de départ et recommencez le mouvement.

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



**Ex 4**

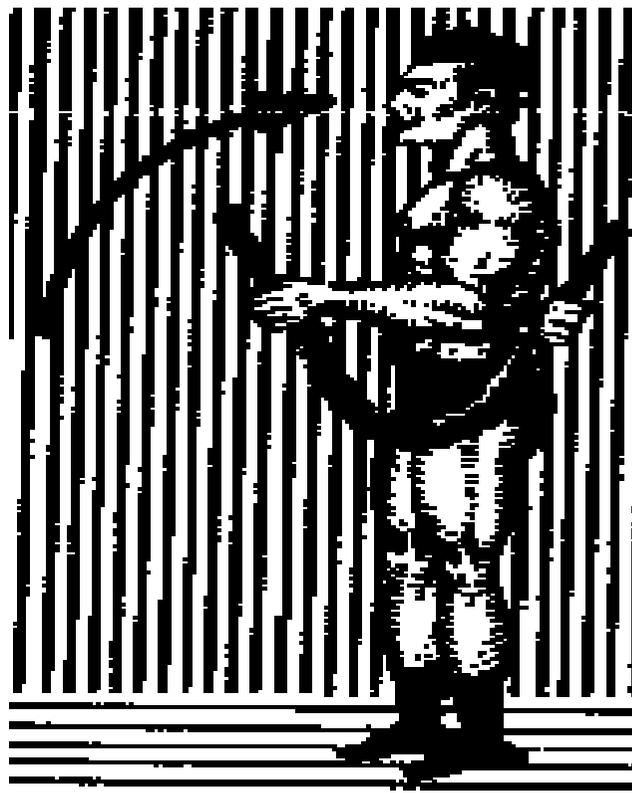
**Position de départ:**

**Positionnez les mains sur les poignets de l'appareil Placez l'accessoire derrière votre dos au niveau du haut des dorsaux.**

**Exécution:**

**En inspirant, sans plier les bras, poussez l'accessoire vers l'autre main puis, revenez à la position de départ en expirant. Recommencez le mouvement.**

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



**Ex 5**

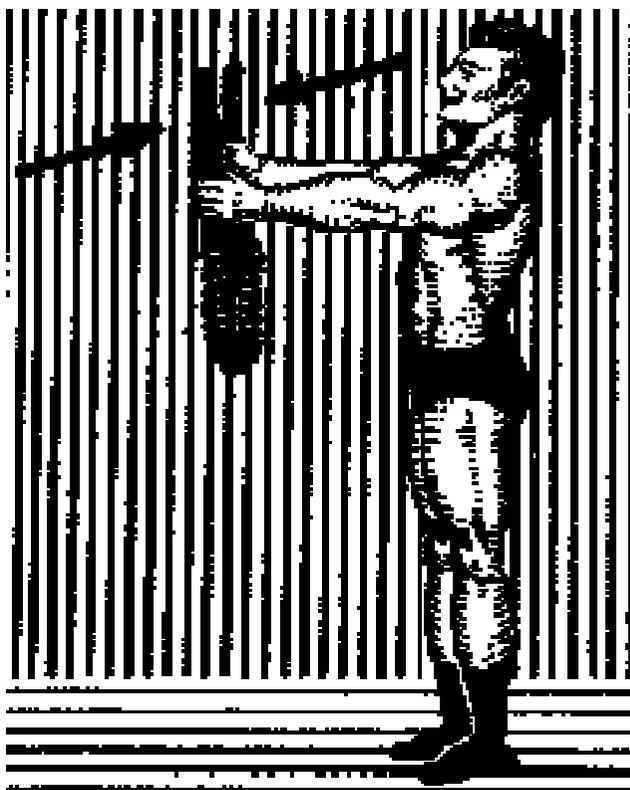
**Position de départ:**

**Accessoire maintenu derrière vous, la main gauche appuyée contre le dos. Main droite sur la poignet du Power Twister, encercler les au niveau de la taille**

**Exécution:**

**En inspirant, ramenez le bras gauche vers la poitrine et expirez en revenant à la position de départ passez à l'autre bras.**

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



**Ex 6**

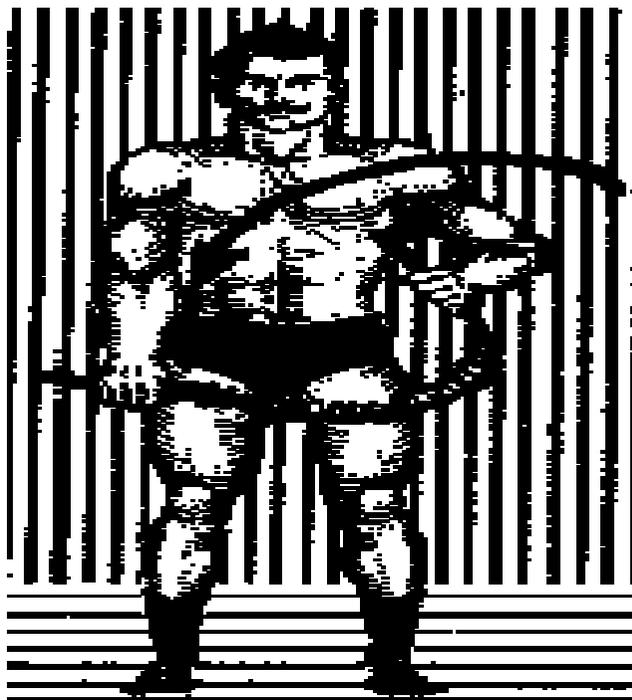
**Position de départ:**

**Les mains en avant, mains posées sur la poignet de l'accessoire positionnez le Power Twister vers le haut au niveau de la poitrine bras tendus.**

**Exécution:**

**En inspirant, sans plier les bras, poussez le Power Twister vers l'autre main et revenez à la position de départ en expirant et recommencez le mouvement.**

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



**Ex 7**

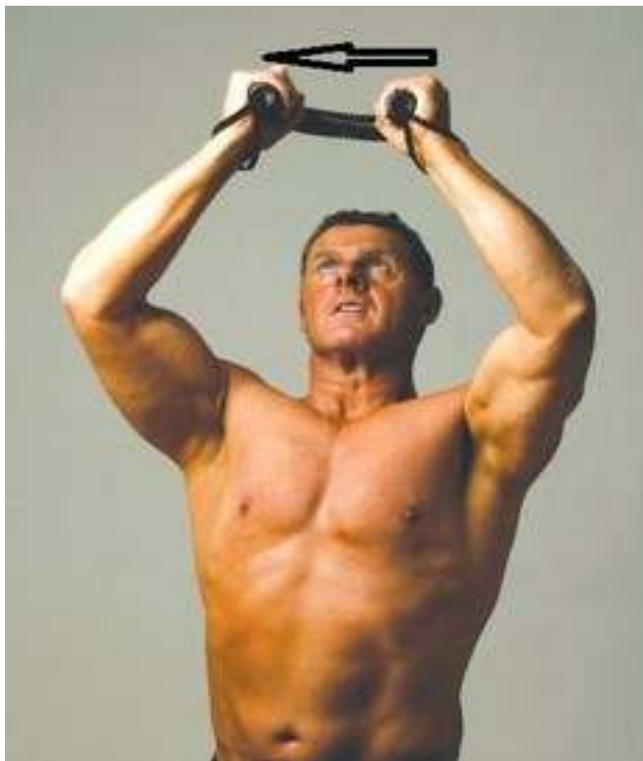
**Position de départ:**

**La main droite est positionnée sur la poignet de l'appareil, abaissez le Power Twister au niveau de la cuisse, l'autre mains doit être positionner sur la poignet au dessus au niveau de la taille, penchez l'appareil à gauche au niveau du coude vers le bas.**

**Exécution:**

**En inspirant appuyez sur la main gauche de la poignet du Power Twister puis, amenez la sur le bras droit puis, revenez à la position de départ en expirant. Faites de même avec la main droite**

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



### **Ex 8**

**Position de départ:**

**Power twister positionnez au dessus de la tête gardez une prise serrée sur les poignets de l'accessoire.**

**Exécution:**

**En inspirant, poussez sur les poignets vers l'autre main en ramenant les poignées puis, revenez à la position de départ en expirant et recommencez le mouvement.**

**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**



**Ex 9**

**Position de départ:**

**Power Twister positionnez derrière le dos, gardez une prise serrée sur les poignets de l'accessoire.**

**Exécution:**

**En inspirant, poussez sur les poignées vers l'autre main en ramenant les poignées puis, revenez à la position de départ en expirant et recommencez le mouvement.**

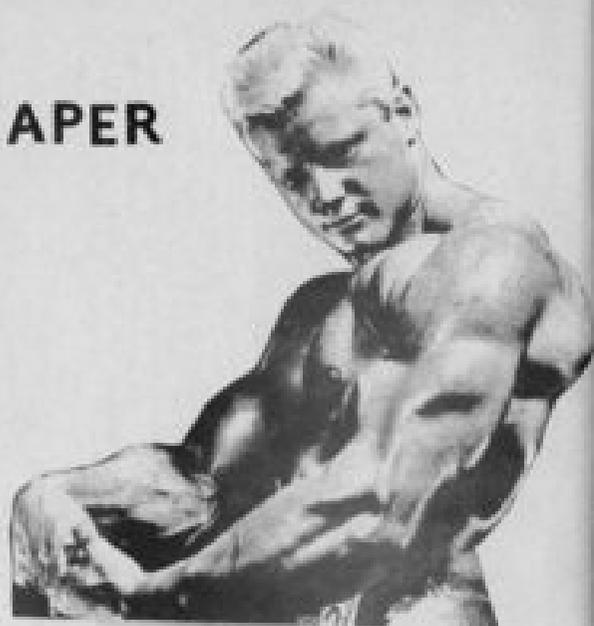
**3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions**

**4) Article des Exercices avec le Power Twister Samson et l'Avis sur l'utilisation de l'appareil par Dave Drapper et de Joe Weider professionnel de Bodybuilding :**



## DAVE DRAPER

... nous dit :  
"Le Twister Samson  
m'a beaucoup  
aidé à devenir  
champion du  
Monde."



"C'est un des appareils les plus sensationnels pour se muscler en peu de temps. Il est toujours prêt à l'emploi, et, en variant la position des mains, le débarras comme l'utillière chevronsé permet s'en servir."

Cet appareil d'une présentation luxueuse est entièrement chromé. Il est, par ailleurs, garanti à vie puisqu'il s'agit d'une fabrication WEIDER.

Chaque fois que je pars en vacances ou en déplacement, je l'emène avec moi car il tient peu de place.

L'avis de

## DAVE DRAPER sur le TWISTER SAMSON



J'ai essayé tous les autres appareils portatifs que l'on peut trouver sur le marché ; aucun ne donne des résultats comparables à ceux que l'on obtient avec le TWISTER SAMSON.

Croyez-moi ; si vous voulez ajouter des centimètres de muscles à vos bras, votre poitrine, votre dos ; si vous voulez obtenir une force incroyable, si vous voulez obtenir simultanément du volume et du détaché, UTILISEZ LE TWISTER SAMSON WEIDER.

Si vous partez en vacances ou si vous voyagez, son faible encombrement et son poids réduit (2 Kg) vous permettront de faire un entraînement intensif tout en ne consacrant à votre culture physique que 5 à 10 minutes par jour.

Nous sommes tellement persuadés des résultats que vous obtiendrez que si après 10 jours d'utilisation suivant nos méthodes, vous n'avez pas encore gagné plusieurs centimètres de livres de muscles, NOUS VOUS REMBOURSERONS SANS DISCUSSION.





Cet exercice développe les avant-bras, la poitrine et les épaules.



2. Vous voyez sur cette photo le travail intense des épaules et du dos.



3. Les avant-bras, la poitrine et les épaules travaillent sous un angle différent.



Le détaché et le volume de la poitrine et des biceps sont obtenus par ce mouvement.



5. Les biceps ainsi que les deltoïdes antérieurs tireront profit de cette flexion ou twisté samson.



6. Les épaules, les trapèzes n'auront jamais autant travaillé qu'avec cet exercice.



7. La forme en V du dos est obtenue par quelques répétitions de flexions du twisté samson.



8. Regardez sur cette photo la contraction intense de tous les muscles de la poitrine et des bras.



9. Les biceps, muscles et tendons sont sollicités par ce mouvement.



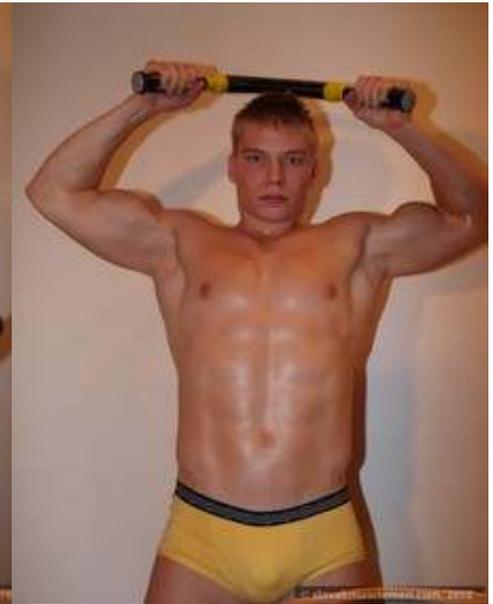
10. Le développement musculaire est favorisé par ce mouvement.



# BON DE COMMANDE

Commander à  
**WEIDER FRANCE**  
B. P. 25  
59LILLE ST-MARTIN

Pr. par...  
N°...  
Rue...  
Ville...  
Pays...  
Code postal...





**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Powerbag**

## 1) Qu'est ce que le Powerbag ?

Le Powerbag, aussi appelé sac de force, où encore sac lesté sera tout simplement un sac contenant du sable où de l'eau. Il permettra de développer la force et, de travailler les muscles stabilisateurs différemment qu'un poids traditionnel en raison de sa structure instable.

Cet accessoire aura pour objectifs: d'améliorer la Force, l'Endurance, la Puissance, la dépense énergétique menant à une accélération du métabolisme (perte de la masse grasse et des calories), l'amélioration de la force et de la coordination.

Il sera le plus utilisé par les sportifs. C'est un outil de renforcement musculaire et de force à un sport spécifique tel que le rugby, le football, les sports de combats... (etc.).





# POWERBAG EXERCISES

[WWW.WORKOUTBOX.NET](http://WWW.WORKOUTBOX.NET)



Swissball Bench



Lunge



Movement Drills



Calf Raise



Side Lunge



Front Squat



Sit up To Treppe



Swissball Side to Side



Standing Lateral throw



Hack squat



Sumo Squat



Bag BP Throw



One leg Swissball overhead



Setting Pass



Bilateral Pressup



Hammer



Double bag pressup



Crunch

**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE POWERBAG : PAGE 1/2**

**Round One: 12 reps**

**1 OVERHEAD SQUATS** Feet about shoulder width apart, squat down. As you rise up pull the bag up off your shoulders and press and hold it overhead.



**Round Two: 10 reps**

**2 OVERHEAD STAIR CARRIES** Step bag and place it over your head. Find a step or stool and walk up and down keeping your abs engaged.



**3 LATERAL LUNGES** Place the bag in a cradle carry position and lunge from the center to each side.



**4 BENT-OVER ROWS** Lean forward from the waist with the bag in your hands. Keep your back flat as you bring the bag up to your chest in a rowing motion.



**5 SHOULDER TOSS**

Stand with your feet shoulder width apart and place the bag in your hands at your chest. Toss the bag up in front of your shoulders explosively.



**6 ROTATIONAL DEAD LIFT**

Place the bag on the floor, rotate on one foot and place the bag on the opposite foot.



**7 ROTATIONAL PICK-UPS** Place the bag on a chair or bench. Rotate your opposite foot to the bench or chair and pick up the bag, feet on the other side.



**8 LUMBER JACKS** Bend the knees, grab the bag up and place it on one shoulder. Lower it down and repeat on the other side.



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE POWERBAG : PAGE 2/2**

**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Push up pump  
abdos et Ab pump**

## 1) Qu'est ce que l'Ab Pump et le Push up pump abdos?

L'accessoire Ab Pump musclera vos abdominaux et sculptera votre corps. Il tonifiera vos muscles facilement sans effort, en un seul appareil. En conséquence, vous n'aurez pas besoin d'utiliser plusieurs machines différentes. Il permettra lors de l'exécution de faire des exercices avec la position droite pour éviter les blessures. Cet appareil vous prendra quelques minutes par jours tous en effectuant une séance ludique.

L'accessoire Push up Pump Abdos bénéficiera de différents niveaux de résistances. Facile d'utilisation, il apportera des résultats rapidement sur votre silhouette Pour terminer, le gros avantages portera sur le travail de tous les groupes musculaires.



**1.**

Position yourself on the unit



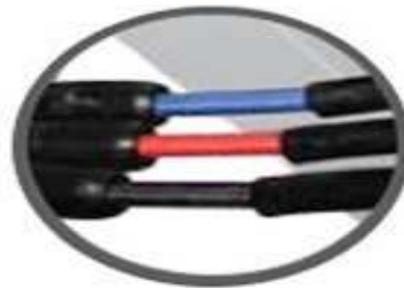
**2.**

Raise your upper body by pressing on handles (3 positions)



**3.**

Repeat up and down motion



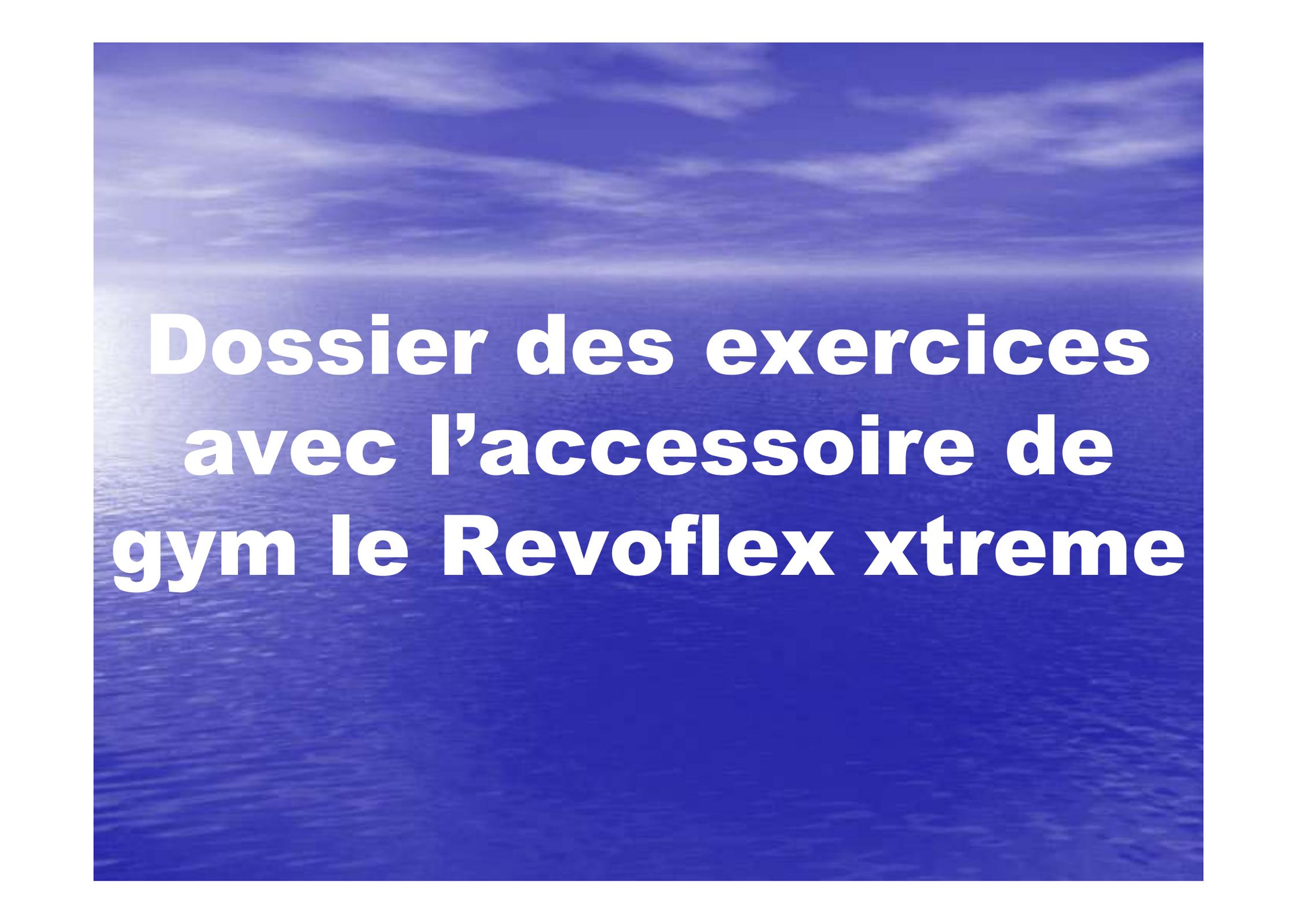
**LOW RESISTANCE**  
**MEDIUM RESISTANCE**  
**HIGH RESISTANCE**



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE PUSH UP PUMP ABDOS :**



## 2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE AB PUMP :



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym le Revoflex xtreme**

## 1) Qu'est ce que le Revoflex xtreme?

**Le Revoflex Xtrem sera l'outil parfait pour sculpter vos abdominaux de manière intense, facile et, sans effort. Il sera également le partenaire idéal pour l'entretien des muscles de vos pectoraux, de votre dos, de vos épaules, de vos bras, de vos cuisses et, de vos fessiers.**

**Cet appareil sera pratique et rapide, il proposera 6 niveaux d'entraînements graduels avec un total de 44 exercices différents. Il sera composé de : deux Bandes élastiques de force bidirectionnelles assistées pour un entraînement plus intense. Ces bandes élastiques seront reliées sur deux poignées montées sur un socle pour le maintient lors de l'exercice.**





## Egzersiz pozisyonları



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC  
LE REVOFLEX XTREME :**



**Dossier des différents  
exercices avec le  
Shake Weight**

### 1) Pourquoi utilisez le Shake Weight homme ou femme?



Le poids Shake weight pour les hommes et pour les femmes sera fondamentalement à un haltère modifiés. Au lieu de soulever le poids de haut en bas ou sur le côté, il pourra être utilisé à une ou à deux mains en prise serrées sur l'haltères. Lors de l'exercice, il suffira de le secouer en avant et en arrière très rapidement.

### 2) Fonctionnement d'utilisation du Shake weight :



Le poids Shake weight pour hommes et pour femmes est constitué sur les deux extrémités d'un poids d'haltère reliée à un mécanisme à ressort dans le milieu de l'haltère. Cet accessoire produira un puissant concept révolutionnaire appelée inertie dynamique. Cette inertie dynamique permettra d'utiliser les muscles du biceps, triceps, les avant-bras, les épaules et, de la poitrine lors du mouvement en action à travers du mécanisme à ressort quand le Shake Weight rebondira en arrière,. Ce concept est différent des méthodes d'entraînement. Il vous prendra seulement 6 minutes par jour.

### 3) Les principaux avantages :

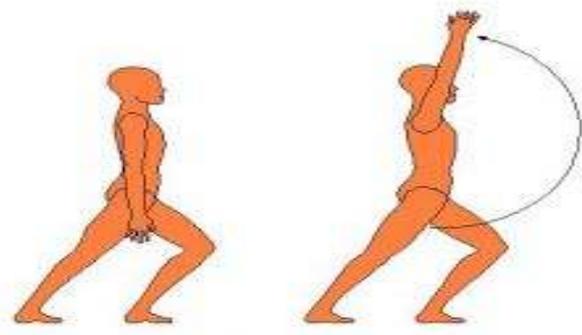


Les principaux avantages proviendront des vibrations lors du mouvement. Il envoie des ondes de contractions à l'ensemble des groupes musculaires dans la partie supérieure du corps, permettant un travail des muscles beaucoup plus rapidement qu'un haltère traditionnel.

Le mouvement rapide permettra aux muscles de travailler jusqu'à 240 contractions par minute. Il sera 7 fois plus efficace qu'un haltère. Les utilisateurs ont déclaré lors du mouvement une brûlure dans la partie supérieure du corps et des bras dans un laps de temps court. Si vous voulez une séance d'entraînement plus dur, secouez le poids plus fort et plus rapidement pour augmenter l'intensité. Le principal avantage pas de changement de poids c'est vous qui crée votre force grâce à l'inertie dynamique du Shake Weight.

4) Mouvement correct du Shake Weight lors de l'exercice :

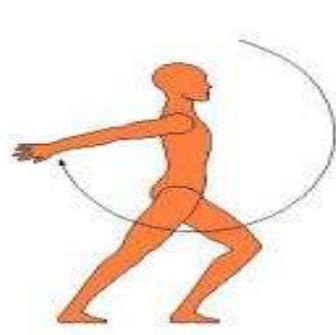




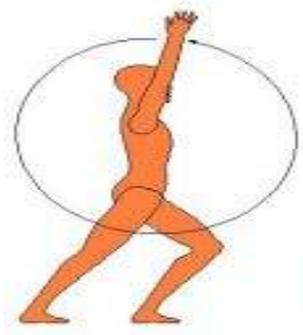
Starting Position



1.



2.



Full Circles



**5) Exercices avec le Shake Weight :**



# **Dossier des exercices avec le TRX suspendu**

## 1) Pourquoi utiliser le TRX suspendu ?

Il se pratiquera avec un élastique appelé TRX. Il associera l'effort lié à la suspension du poids du corps et de la résistance de la sangles attachées à un point haut. Les mouvements du poids du corps accentueront la stabilité générale et le renforcement des muscles longs et profonds. Le principe sera simple : tout d'abord, vous accrocherez le TRX sur un support fixe Ex: cadre d'une poulie ou d'une barre fixe. Vous pouvez aussi bien le faire chez vous où n'importe où.

L'utilisation de l'appareil sera sécurisée et sûre. Ensuite, lors d'un mouvement vous saisirez les étriers de l'appareil pour effectuer le mouvement choisi. Grâce au poids de votre corps vous travaillerez vos muscles afin de construire le muscle et brûlez de la graisse. L'instabilité causée par la suspension de l'élastique développera également la force que vous ressentirez dans le muscle. Cela va vous semblera dur au début mais, vous vous habituerez au fur et à mesure des séances.

## 2) Les principaux exercices avec le TRX:

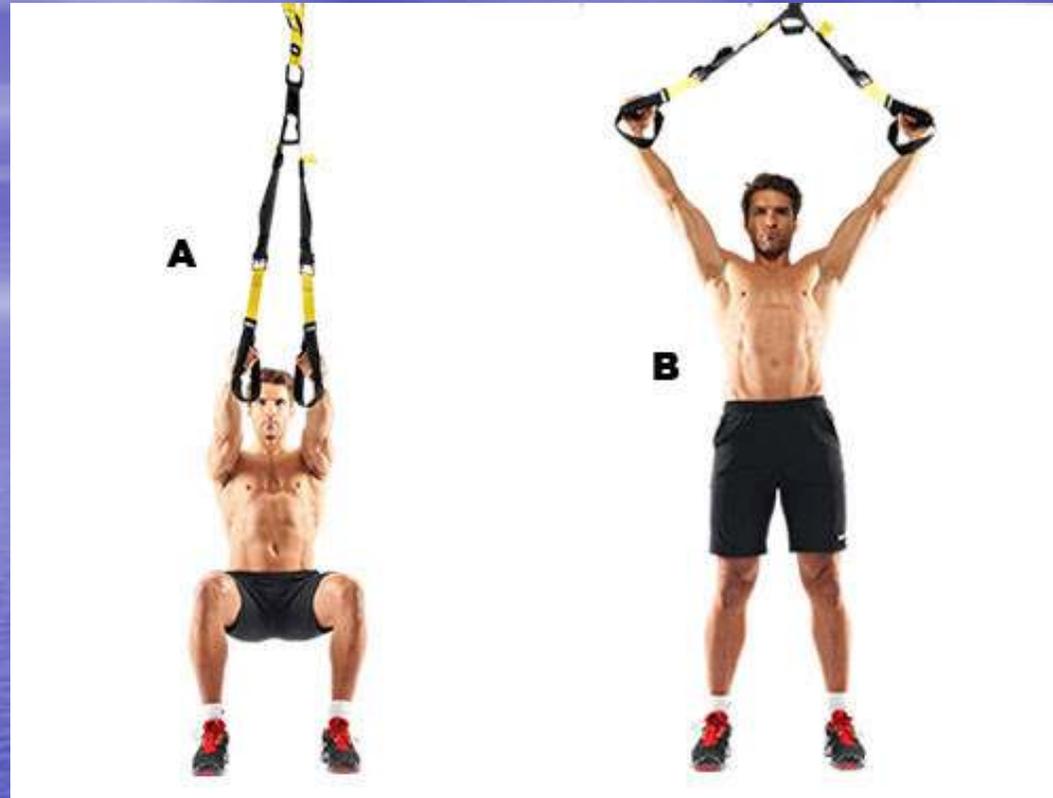
**Voici 10 exercices avec le TRX qui seront détaillés dans les diapos et les pages suivantes**



### Coupe technique du TRX pour le fonctionnement

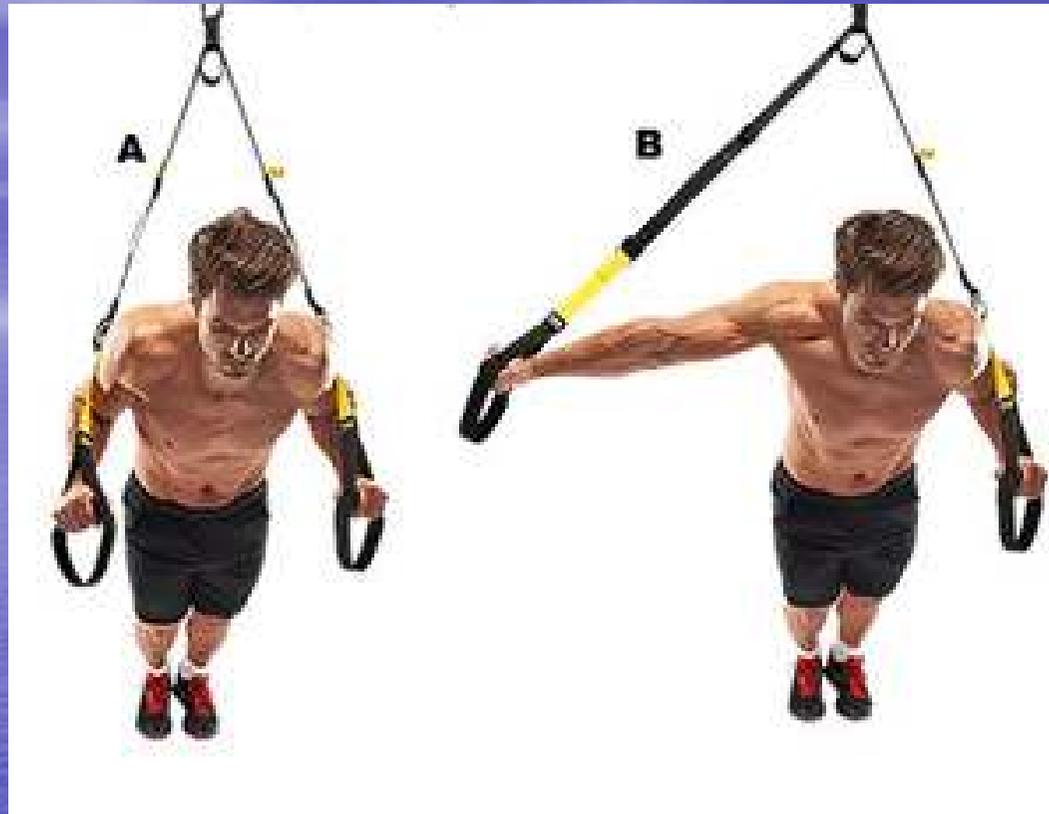
- A. Boucle stabilisante
- B. Sangles mi longueur du TRX
- C. Languettes d'ajustements
- D. Boucles à cames
- E. Poignées / Support pour les pieds





### Ex1: Squat et vole:

**En position du squat, jambes écartées, prenez les poignées puis accroupissez vous, ( A ). Montez, votre corps vers le haut puis répartissez vos bras pour vous levez vers le haut pour cibler les muscles de vos épaules ( B ). Ce mouvement cible les épaules, le jambes et, le dos.**



### Ex 2: Elévation latérale alternée

**Penchez vous en avant vers le sol en maintenant les poignées au niveau des cuisses ( A ). Effectuez une élévation latérale vers l'extérieur en Tendant votre bras puis retournez au début et répéter avec l'autre bras B ).**

**Les commutateurs de gauche-droite va améliorer le temps de réaction musculaire pour une meilleure agilité.**



### Ex 3: Tractions

**Penchez vous vers l'arrière sous le TRX puis, emparez vous des poignées ( A ). Soulevez votre corps, en tirant les épaules en arrière pour se concentrer sur le travail de votre dos B ). Ce mouvement travaille les dorsaux.**



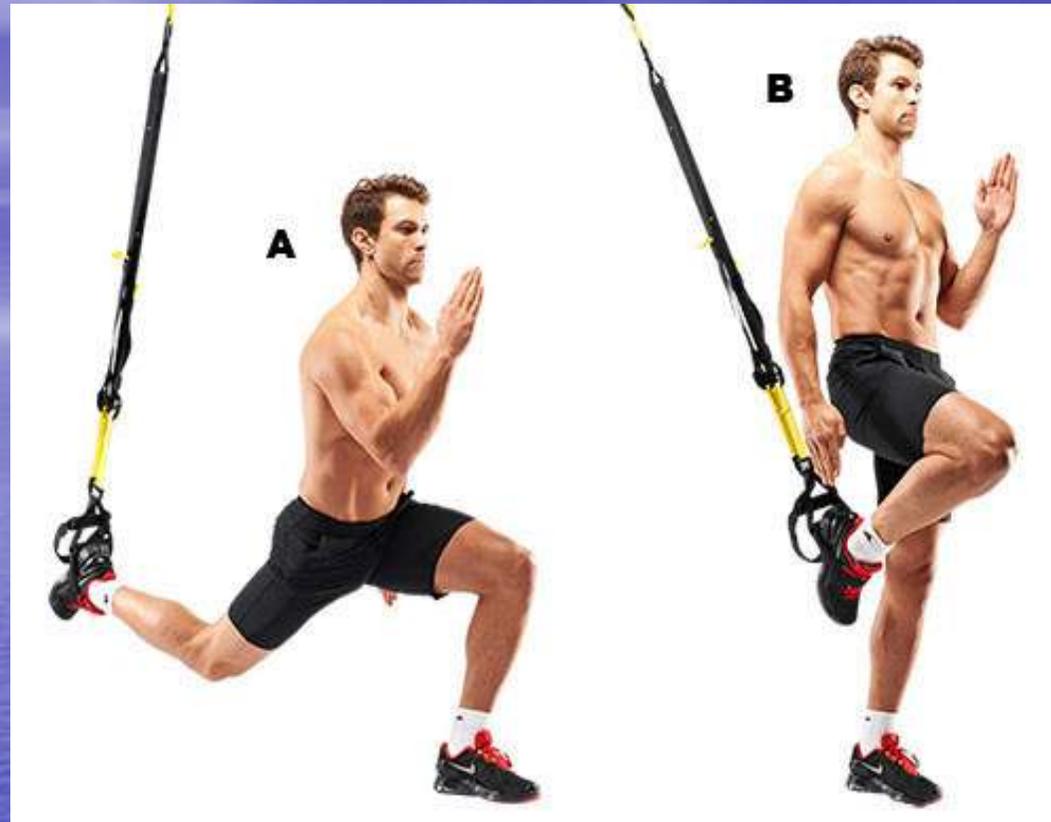
#### **Ex 4: Triceps presse:**

**Penchez vous légèrement en avant en saisissant les poignées puis, serré et pliez vos bras afin que vos avant-bras viennent au niveau de votre tête( A ).  
Ensuite, redressez vos bras ( B ). Ce mouvement brûle les fibre dans vos triceps pour des gains rapides.**



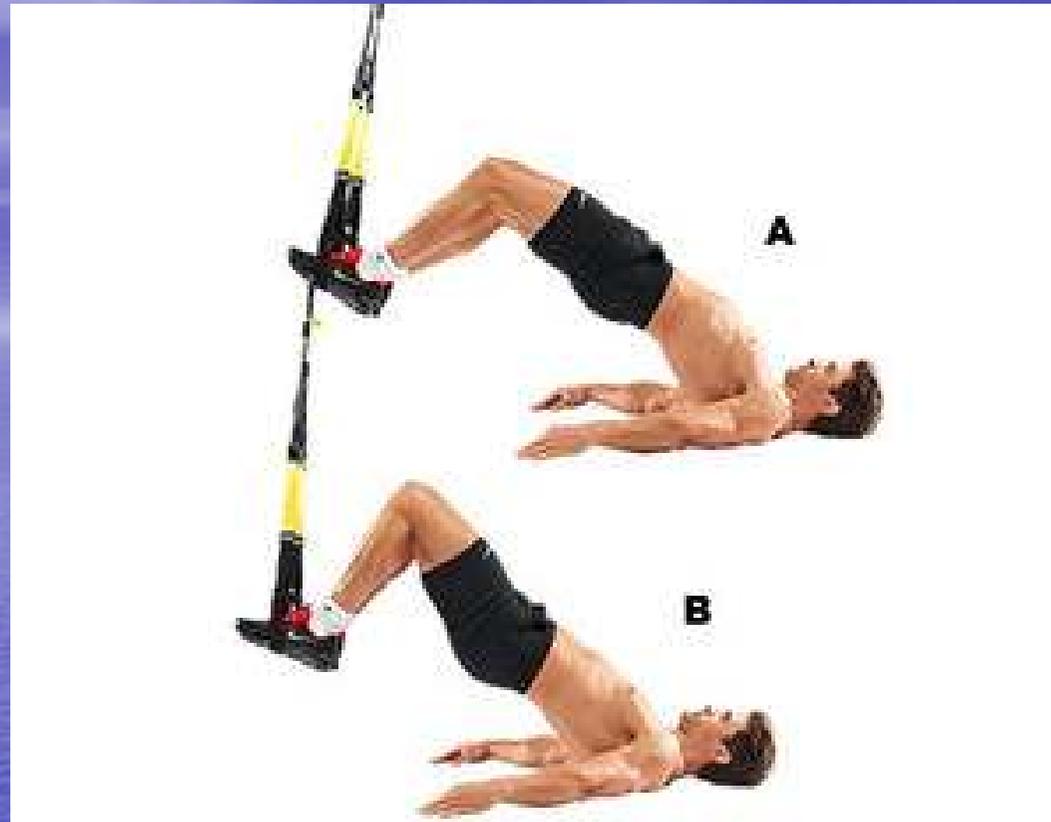
**Ex 5: Squat alternés à 1 jambe:**

**Tenez les poignées et penchez vous en arrière, élever votre jambe gauche vers le haut ( A ). Squat sur votre jambe droite, tendez votre jambe pour éviter tout balancement du corps ( B ). Tirer vers le haut pour revenir Ce mouvement martèle vos fessiers et les quadriceps et brûle des centaines de calories.**



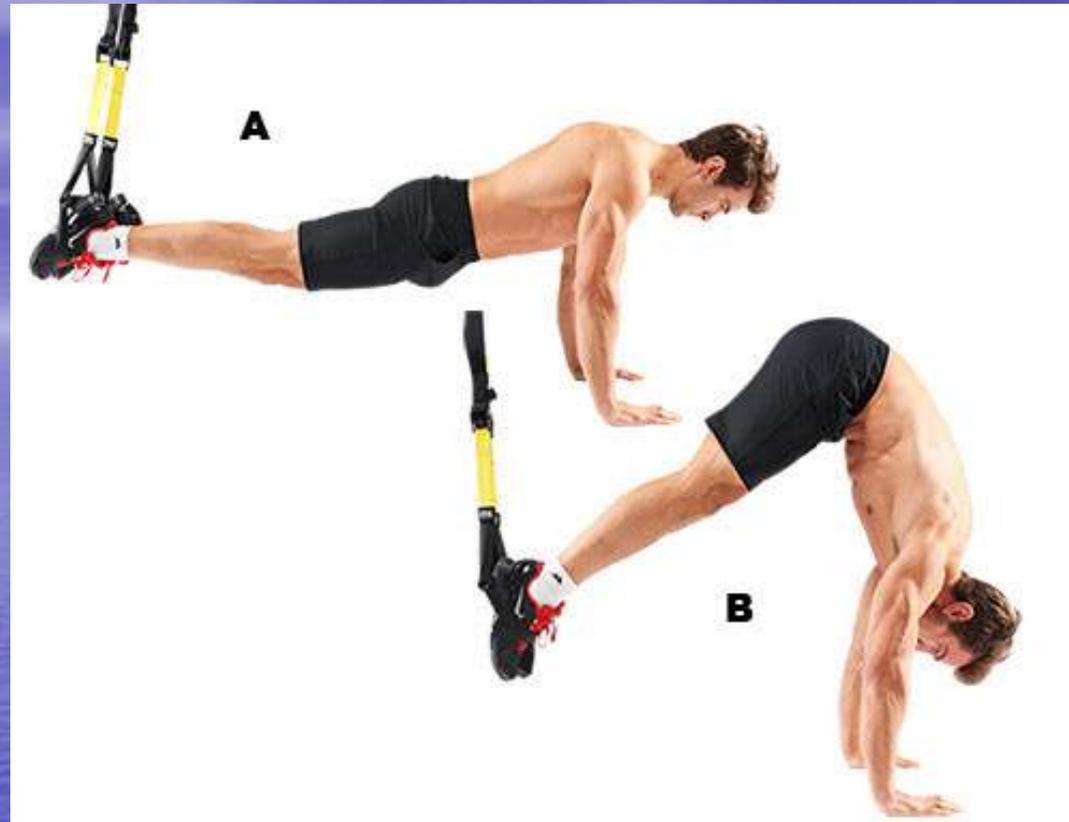
**Ex 6: Course (ramener de jambe):**

**Placez votre pied gauche dans le support pour les pieds et mettez vous en position de fente avant( A ).Serrez vos fessiers puis ramener votre jambes gauche en montant votre genou gauche à la hauteur de la hanche ( B ). Il s'agit d'un mouvement difficile mais efficace pour les grands fessiers il permettra d'améliorer le fonctionnement et la posture.**



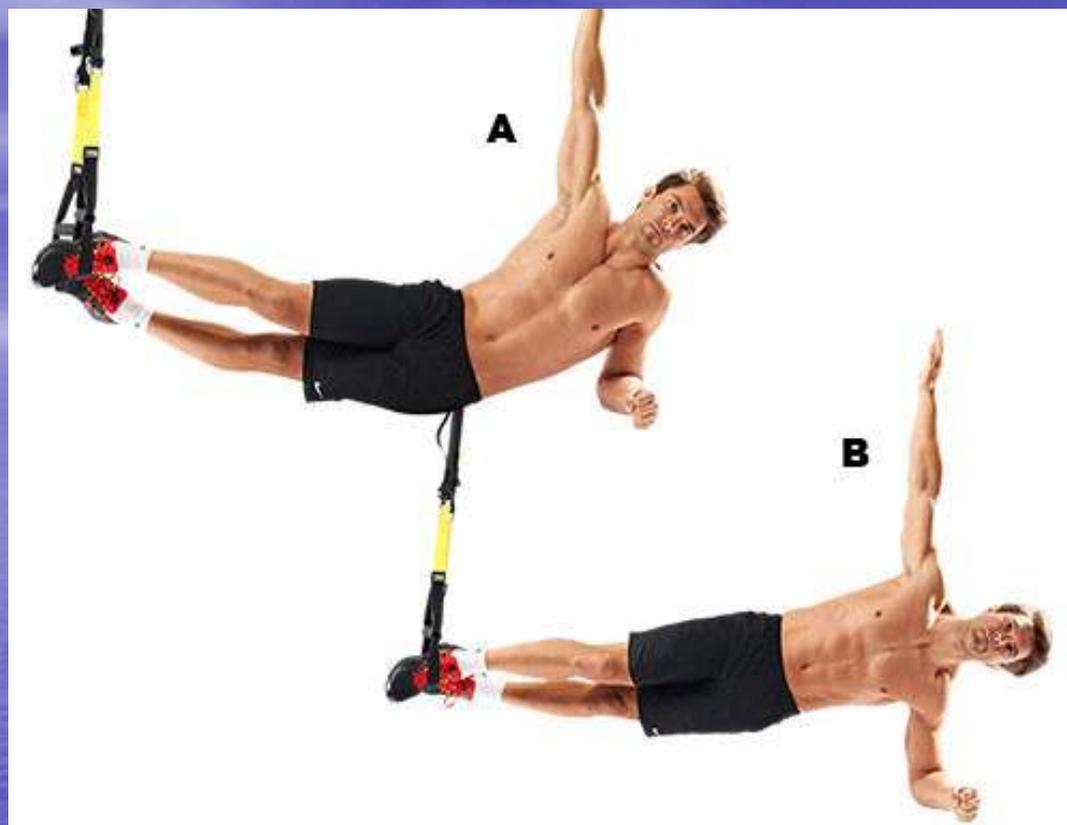
**Ex 7: Le pont:**

**Sur votre dos, placez vos pieds dans les support pour les pieds, les jambes légèrement fléchies ( A ). Tirez vos pieds vers vous, en gardant les hanches aussi haut que possible ( B ). Ce mouvement travaille vos muscles ischio-jambiers**



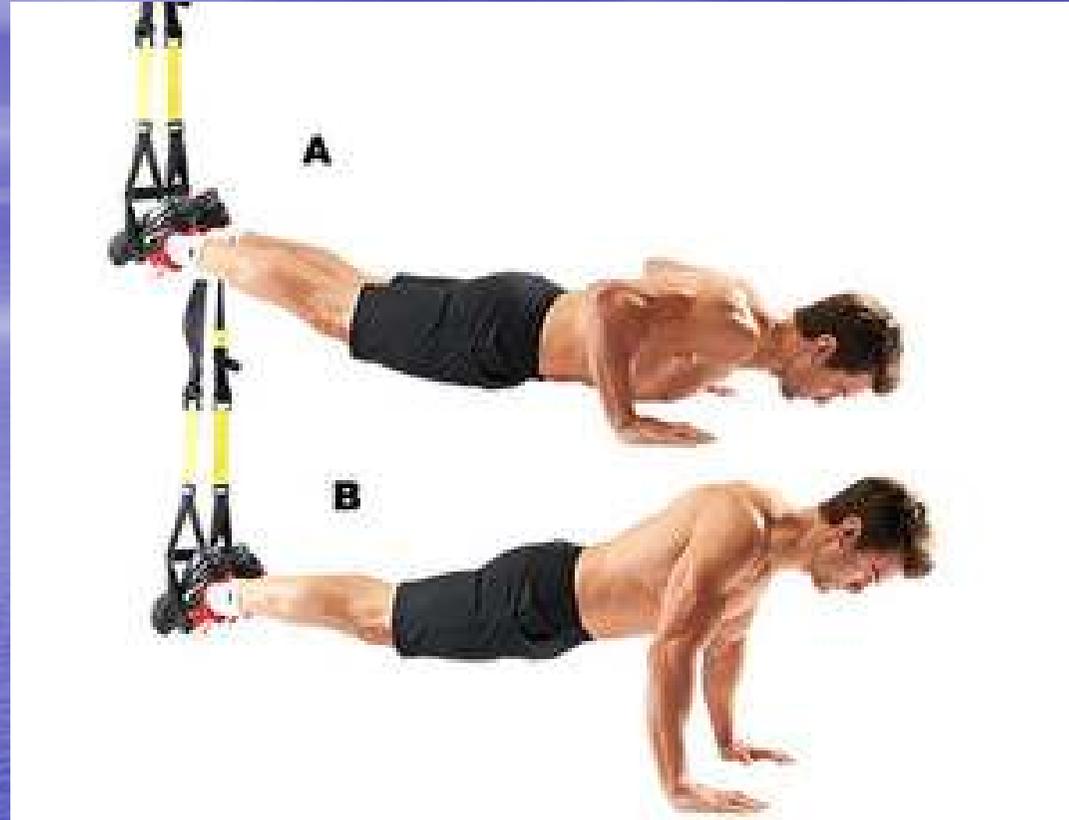
**Ex: 8: Gainage abdominal (planche):**

**Position de la planche, adopter une position dos droit avec les deux pieds dans les supports pour les pieds, mains posées sur le sol légèrement écartées.(A ). Montez vos fessiers et votre corps vers le haut, en expirant en gardant les pieds dans les sangles tout en contrôlant le mouvement pour éviter les à-coups brusques( B ). Ce mouvement est un mouvement de renforcement musculaire, douloureux et efficace.**



**Ex 9: Gainage abdominal (planche latérale):**

**Couchez vous sur le côté gauche puis, placez vos pieds dans les supports pour les pieds ( A ).Tendez le bras droit vers le haut. Levez la hanche du sol, vers le haut puis, maintenez la position pendant 2 secondes puis, alternez de l'autre côté( B ). Ce mouvement travaillera vos obliques.**



**Ex 10: Pompe au sol:**

**Position de pompe au sol, pieds dans les supports pour les pieds ( A ), redressez vos bras vers le haut et redescendez ensuite ( B ). Ce mouvement travaillera votre poitrine.**

**Effectuez entre 4 à 8 répétitions des exercices avec le TRX. Se déplacé pendant 60 secondes (changer de côté à mi-parcours, dans le cas échéant), Répétez 2 à 4 séries au total avec repos de 1 à 2 minutes entre les séries. Nombres de séances 2 à 3 séances par semaines d'une durée en moyenne de 30 minutes**

### **3) Dossiers complets des 47 exercices avec le TRX:**

**Pour accéder au(x) dossier(s) des 47 exercices de musculation avec le TRX cliquez sur l'un des deux liens des dossiers si dessous pour pouvoir ouvrir l'un ou les dossiers. Pour pouvoir ouvrir le dossier vous devez avoir le logiciel Word**



**Dossier des différents  
exercices avec des  
élastiques**

**VOICI LES RESULTATS OBTENUS GRACE AUX EXERCICES AVEC LES ELASTIQUES**

Brandon Oliver  
Bodylastics Customer



**BEFORE**



**AFTER**

**VOICI LES RESULTATS OBTENUS GRACE AUX EXERCICES AVEC LES ELASTIQUES**

Syl Flores  
Bodylastics Customer



**BEFORE**



**AFTER**

# 1) Exercices avec des Bandes Elastiques



## A) A quoi sert les Bandes élastiques ?



Les bandes élastiques développeront principalement la force, la puissance, le volume et, la masse musculaire. On obtiendra une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles. Ces élastiques seront très utilisés et très appréciés par les bodybuilders pour densifier leurs muscles avant de monter sur scène où encore avant une séance de poses où de photos dans le but d'obtenir rapidement une congestion et une croissance musculaire spectaculaire. Les exercices seront à réaliser en station debout, assis où allongé. Dans ce cas, vous mettrez les pieds de la largeur des épaules, le torse droit. Veillez à contracter fortement la zone musculaire pour permettre une meilleur congestion tous en effectuant vos mouvement lentement afin d'obtenir une meilleur efficacité du travail musculaire. Ces exercices vous prendront environ 5 à 15 minutes en fonction du nombre d'exercices à effectuer. Si vous n'aurez pas le temps de vous rendre en salle de sport ce sont les accessoires qu'ils va vous falloir vous procurer. Vous les retrouverez dans des magasins de sport à un prix raisonnable de 5 à 15€ environ. Essayez les vous serez ravis dès la première utilisation de cet appareil qui vous procura un corps de rêve et sculpté rapidement. Les bodybuilders professionnels vous le dirons sur son efficacité.





**B) Témoignage de Sandor Alex Nagy culturiste professionnel Anglais sur l'efficacité sur le principe du pompage et de la congestion musculaire avec les bandes élastique où avec les Théras-Bands:**

**Alex Nagy est un culturiste professionnel naturel, vivant au Royaume-Uni à Londres. Il a commencé le culturisme quand il avait seulement 18 ans. Il a participé à de nombreuses compétitions dans le monde entier.**

**Celui-ci utilisera les élastiques pour densifier ses muscles (congestion rapide musculaire) avant ses compétitions de culturisme mais aussi, il les utilisera au cours de sa saison morte, pour continuer à augmenter sa masse musculaire maigre. Il les utilisera au quotidien pour rester en forme pour permettre de construire du muscle. Quand il avait essayés ces élastiques pour la première fois il avait obtenu des résultats rapides positifs.**

**J'adore ce truc! Je voulais simplement les utiliser pour le pompage avant les compétitions, mais j'adore la sensation quand je les utilise. J'ai donc, décidé d'utilisés ces élastiques tous les soirs en effectuant un circuit pendant 10 à 20 minutes environ, je fais une à deux séries de 10 à 20 répétitions pour chaque parties du corps comme un circuit (pas de repos entre les exercices) je programme mon circuit environ une heure avant d'aller me coucher. Un conseil : en tant que culturiste, il sera important de toujours être en forme en effectuant des exercices avec des élastiques en supplément de la routine d'entraînements. Vous devrez vous mettre au défi en permanence pour trouver un régime d'entraînement pour atteindre votre objectif recherché. Les élastiques vous aiderons à améliorer votre tonus musculaire, la flexibilité et, de l'endurance au niveau cardiovasculaire. Comme une partie des séances d'entraînements de musculation, les élastiques vous permettrons d'atteindre plusieurs objectifs clés pour la musculation et tous ceux qui voudront améliorer leur niveau de forme physique.**



## Ce culturiste le fait pour plusieurs raisons:

1. **Récupération active. les élastiques vous aiderons à expulser les acides lactiques dans les muscles, qui se produirons pendant les lourdes séances d'entraînement de l'après-midi ou le matin.**
2. **Communiqué de la testostérone, une hormone de croissance**

**dans le corps. Cela se produira rapidement après un entraînement intensif, en particulier lorsque vous aurez terminé votre séance seulement une heure avant le coucher qui agira également la nuit pendant le sommeil.**

3. **Pompez les muscles immédiatement et rapidement (Congestion musculaire et durcissement des muscles)**

4. **Utiliser les élastiques chaque soir où avant les compétitions créera de nombreux résultats sur la masse, le volume et la congestion musculaire vous sentirez vos muscles durcir d'avantage et rapidement grâce à cette technique.**

**Personnellement, j'ai essayé la routine de ce culturiste et effectivement, j'ai constater des résultats sur ma masse musculaire maigre, un durcissement de mes muscles ainsi qu'une congestion musculaire atteinte au maximum notamment à la fin des exercices. Grâce à cette technique je continue à l'utiliser pour m'améliorer et je remercie ce culturiste pour cette technique qu'il emploi en s'exerçant 1 heure avant d'aller se coucher pour permettre d'activer la croissance musculaire et d'activer la testostérone. Essayez cette technique d'entrainement vous ne serez pas déçu à vous de jouer. Si vous voudrez obtenir un corps de rêve !!!!**

**A vous d'essayer et vous serez surpris des résultats.**



**Voici la routine qu'appliquera le culturiste Anglais Alex Nagy 1 Heure avant d'aller au lit :**

**Durée de sa séance : 10 à 20 minutes environ**

**Rappel: A effectuer le circuit pour chaque parties du corps 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions pas de repos pour activer la croissance, la congestion musculaire et l'activation de la testostérone (hormone de croissance).**

**\* Exercices de la routine du soir d'Alex Nagy**

**Épaules/ Trapèzes :**

- 1. Elévations antérieures debout simultanées des 2 bras \***
- 2. Elévations latérales debout \***
- 3. Élévations buste penché \***
- 4. Shrugs (Haussement des Épaules) \***

**Biceps :**

- 1. Curl alternés debout \***
- 2. Curl prise marteau alterné debout \***
- 3. Curl debout simultanée des 2 bras \***

**Pectoraux :**

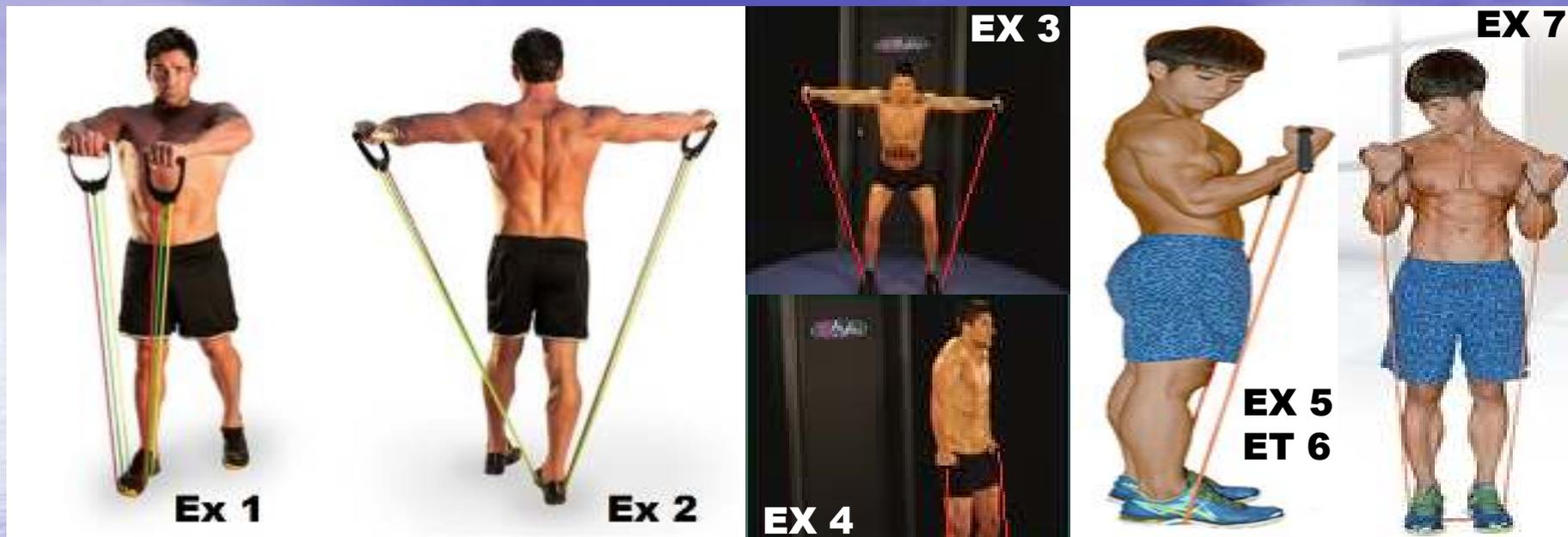
- 1. Chest Fly (Ecartés) \* (combiné avec les biceps)**
- 2. Chest Press (Ecartés presse à genoux)**
- 3. Décline chest (Ramener à l'avant)**
- 4. Pompes au sol ou mains sur le banc**

**Triceps :**

- 1. Extensions verticale debout**



**Les 7 exercices en images à faire pour la routine du soir d'ALEX NAGY avec les élastiques**  
**Durée de la séance : 10 à 20 minutes environ 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions pas de repos pour activer la croissance, la congestion musculaire et de la testostérone (hormone de croissance).**



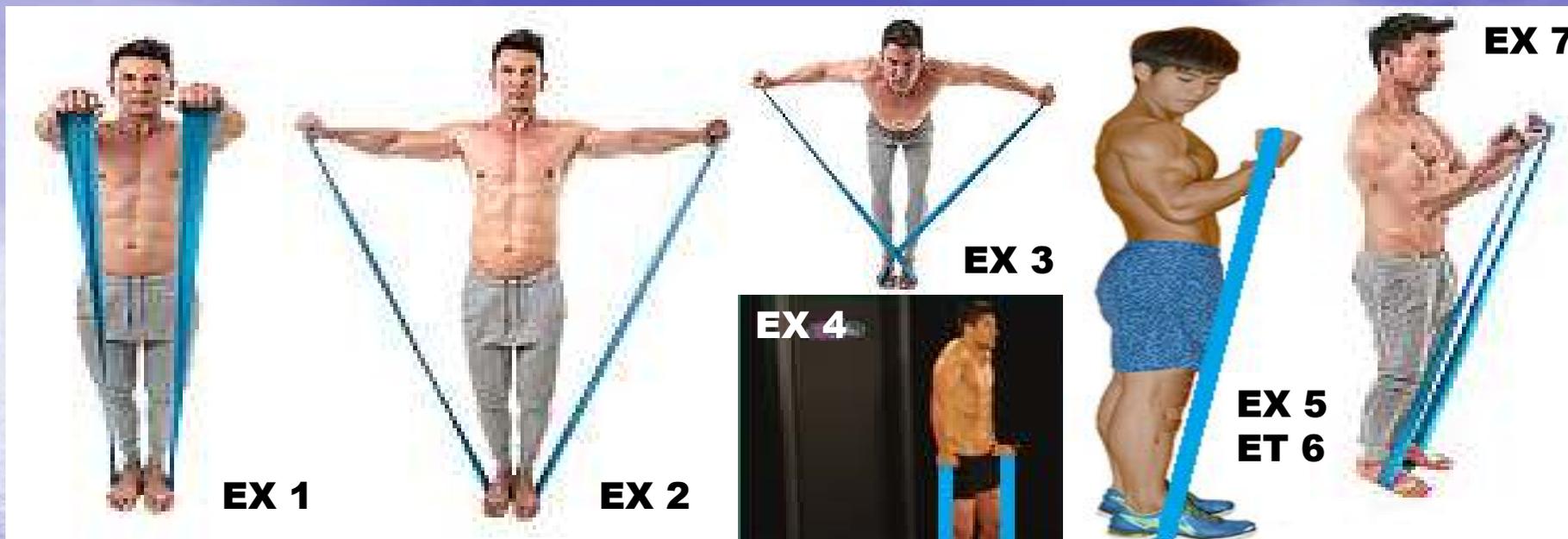
**Épaules/ Trapèzes :**  
Ex 1 Elévations antérieures debout simultanées des 2 bras  
Ex 2 Elévations latérales debout  
Ex 3 Elévations buste penché  
Ex 4 Shrugs (Haussement des Épaules)

**Biceps :**  
Ex 5 Curl alternés debout  
Ex 6 Curl prise marteau alterné debout  
Ex 7 Curl debout simultanée des 2 bras

**Pectoraux combiné avec les biceps :**  
Ex 8 Curl debout simultanée des 2 bras avec écarts (Pecs)



**Les 7 exercices en images à faire pour la routine du soir d'ALEX NAGY avec les Theras-Bands**  
**Durée de la séance : 10 à 20 minutes environ 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions pas de repos pour activer la croissance, la congestion musculaire et, de la testostérone (hormone de croissance).**



**Épaules/ Trapèzes :**

- Ex 1** Elévations antérieures debout simultanées des 2 bras
- Ex 2** Elévations latérales debout
- Ex 3** Elévations buste penché
- Ex 4** Shrugs (Haussement des Épaules)

**Biceps :**

- Ex 5** Curl alternés debout
- Ex 6** Curl prise marteau alterné debout
- Ex 7** Curl debout simultanée des 2 bras

**Pectoraux combiné avec les biceps :**

- Ex 8** Curl debout simultanée des 2 bras avec écarts (Pecs)



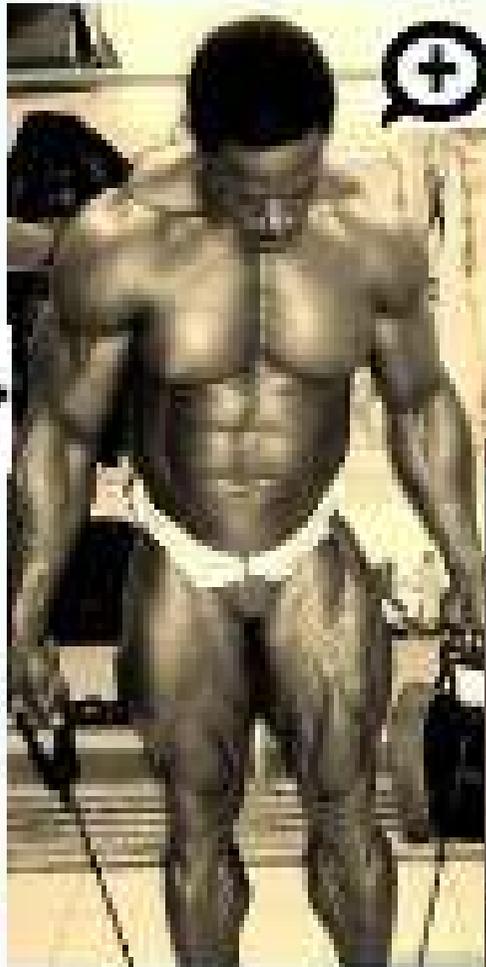


# SUIVEZ MON CONSEIL VOUS VERREZ LES RESULTATS GARANTIES AU FUR ET A MESURE DES SEMAINES



1 Heure avant le  
coucher

20 minutes  
d'exercices  
d'élastique



Au lit

Résultats



Protocole pour gagner du  
muscle maigre

Après la séance d'exercices d'élastique on  
obtiendra l'activation de la croissance  
de la congestion musculaire et de la testostérone  
(hormone de croissance)

# C) Les différents exercices avec les élastiques :



# Arms



# Arms



# Arms



# Back



# Back



# Back



# Back



# Chest



# Chest



# Legs



# Legs



# Legs



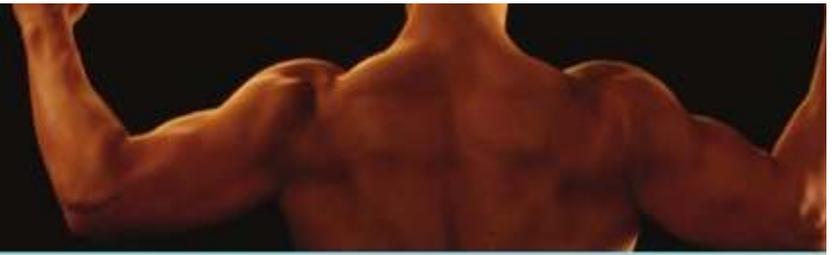
# Shoulders



# Shoulders



# Shoulders



# Shoulders



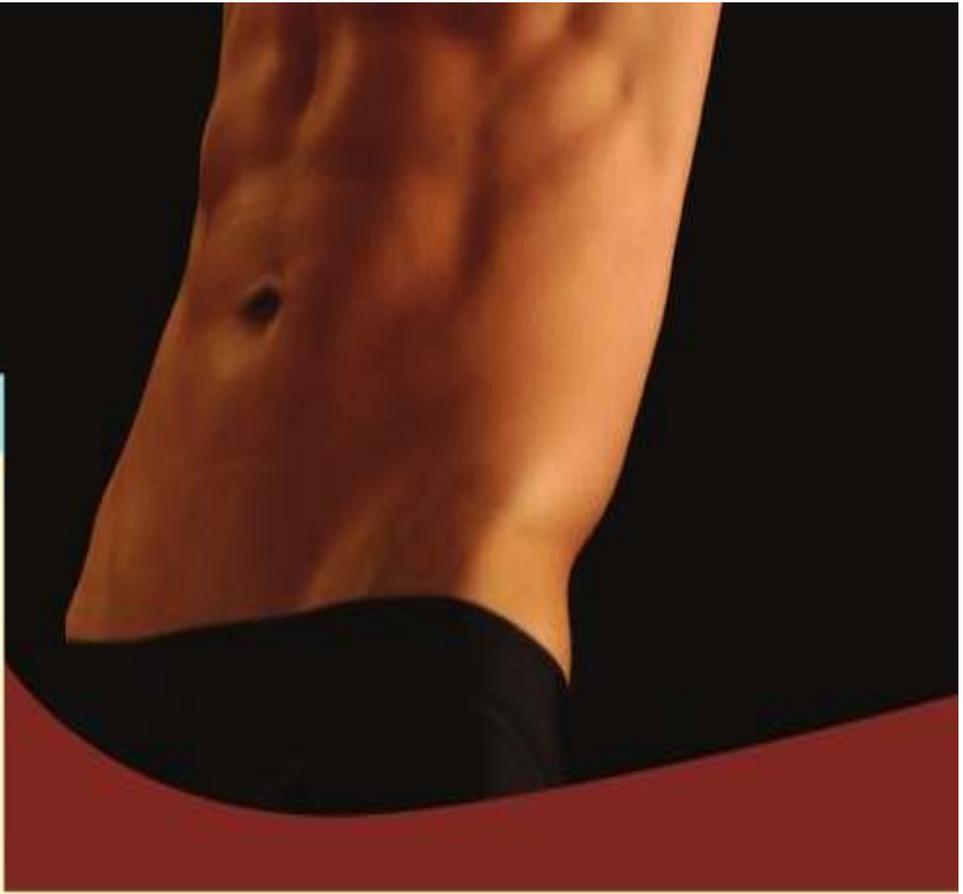
# Abdomen



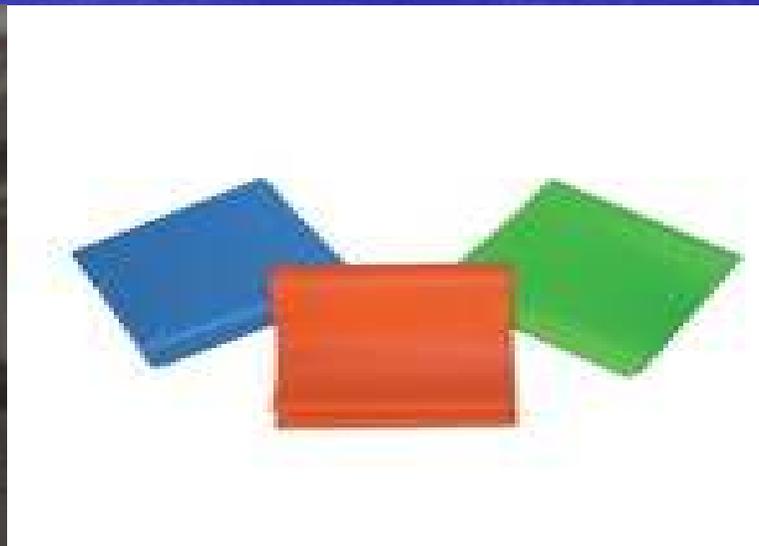
# Abdomen



# Abdomen



## 2) Exercices avec les élastiques Théra-Band:



## A) 3 Programmes d'exercices avec les élastiques Théras-Bands

Programme au choix à effectuer 3 fois par semaines

### A.1) Programme n°1: L'article original Med bande Exercice réalisé par Brett

#### Liste des exercices :

Ex 1 : Développé épaulé alterné debout 4X20

Ex 2 : Presse Ecartés debout (Butterfly)4X20

Ex3 : Squat 4X20

Ex 4 : Rowing buste penché 4X20

Ex 5 : Tirage avant des bras 4X20

Ex 6 : Elévations latérale alternée 4X20

Ex 7 : Fentes avant 4X20

Ex 8 : Curl simultanée des 2 Bras prise inversée 4X20

EX9: Tirage horizontal avec l'élastique

### Ex 1 : Développé épaulé alterné debout



Départ

Debout jambes écartées, saisissez l'élastique dans une main. Positionnez le au niveau de l'oreille. L'autre main posée sur la hanche, dos droit.

### Ex 1 : Développé épaulé alterné debout



Exécution

Effectuez une élévation de l'élastique vers le haut et redescendez en revenant au départ. Recommencez le mouvement. Passez à l'autre côté 4X20 chaque côtés.

## Ex 2 : Presse Ecartés debout (Butterfly)



Départ

Debout jambes écartées, placez l'élastique derrière le dos et saisissez-le de chaque extrémités avec une prise presque au milieu de l'élastique, dos droit.

## Ex 2 : Presse Ecartés debout (Butterfly)



Exécution

Allez croisez vos mains les une sur les autres en contractant les pectoraux et maintenez la position quelques secondes puis revenez au départ lentement et recommencez. 4x20

### Ex3 : Squat



Départ

Debout jambes écartées, placez vos pieds sur l'élastique et saisissez le de chaque extrémités, dos droit.

### Ex3 : Squat



Exécution

Fléchissez les genoux et les hanches pour descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Inversez le mouvement en poussant sur les talons et en amenant le bassin vers l'avant afin de revenir à la position de départ. Ne pas cambrer le dos pour ne pas vous blesser. Recommencez le mouvement. 4X20

### Ex 4 : Kickback



Départ

Buste penché en avant, placez vos pieds sur l'élastique et saisissez le de chaque extrémités dos, plat, regard vers le sol.

### Ex 4 : Kickback



Exécution

En gardant toujours le dos cambré (à plat), effectuer une élévation vers l'arrière en tirant l'élastique. Puis revenez au départ. Recommencez le mouvement. 4X20

### Ex 5 : Tirage avant des bras



Départ

Debout, jambes écartées dos droit, saisissez l'élastique à peu près au niveau de la moitié de l'élastique (prenez un écart de la largeur des épaules) placez le ensuite au niveau de la poitrine.

### Ex 5 : Tirage avant des bras



Exécution

Tirez l'élastique vers les côtés le plus loin possible et revenez à la position de départ. Recommencez le mouvement. 4X20

### Ex 6 : Élévations latérales alternée



#### Départ

Début, jambes écartées, placez vos pieds sur l'élastique, saisissez une extrémité de l'élastique avec une main et l'autre main posée sur la hanche, dos droit.

### Ex 6 : Élévations latérales alternée



#### Exécution

Effectuez une élévation du bras jusqu'à l'horizontal puis redescendez en freinant la descente en revenant au départ et recommencez le mouvement. Passez à l'autre côté, 4X20 de chaque côté.

## Ex 7 : Fentes avant



Départ

Debout placez l'élastique sur un pied, passez l'élastique derrière le dos posé sur les épaules, saisissez le de chaque extrémité de l'élastique dans chaque mains.

Faite un pas en avant en démarrant le mouvement avec le talon posé au sol

## Ex 7 : Fentes avant



Exécution

Descendez en fente en contrôlant la vitesse de la flexion. Continuez jusqu'à ce que le genou opposé touche presque le sol, puis pousser avec le pied avant afin de revenir à la position de départ. Recommencez le mouvement Passez à l'autre jambes.

4X20 de chaque côtés.

**Ex 8 : Curl simultanée des 2 Bras prise  
Inversée**



**Départ**

Debout jambes écartées, pieds placés sur l'élastique, saisissez les extrémités de l'élastique accroupissez vous légèrement. Dos droit.

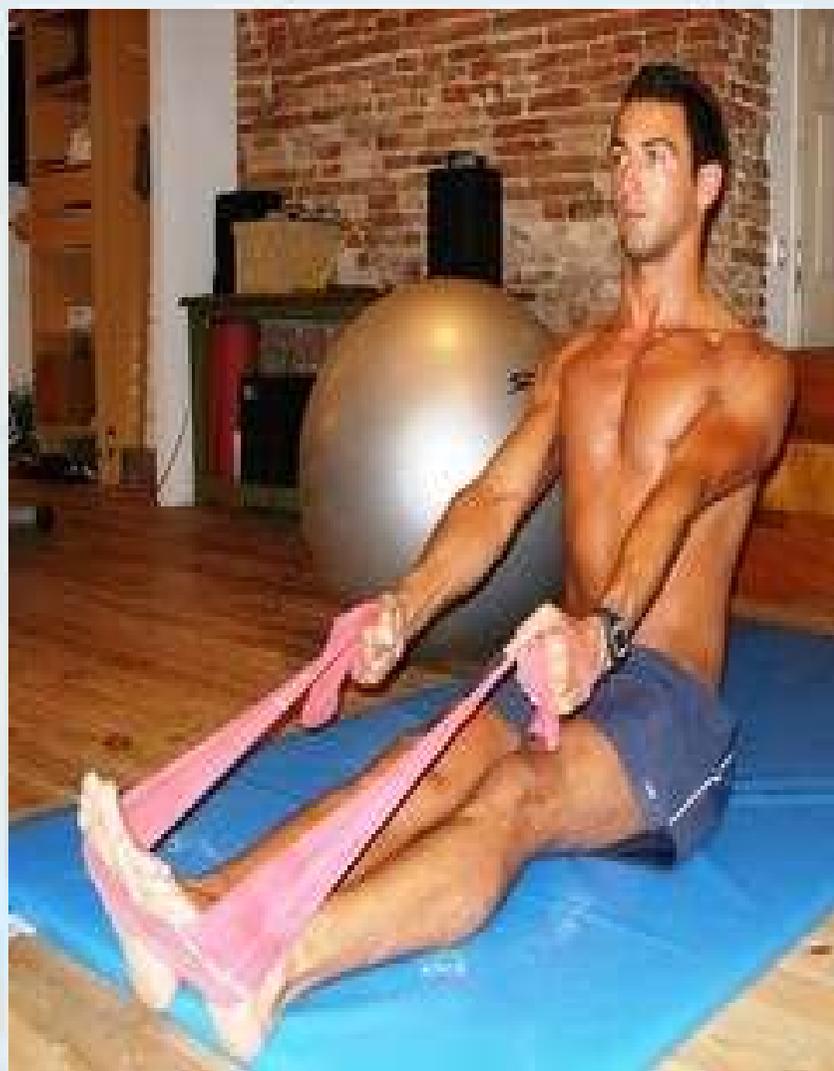
**Ex 8 : Curl simultanée des 2 Bras prise  
Inversée**



**Exécution**

Effectuez une abduction des avant bras sur bras jusqu'à l'horizontal et revenez au départ puis recommencez le mouvement. 4X20.

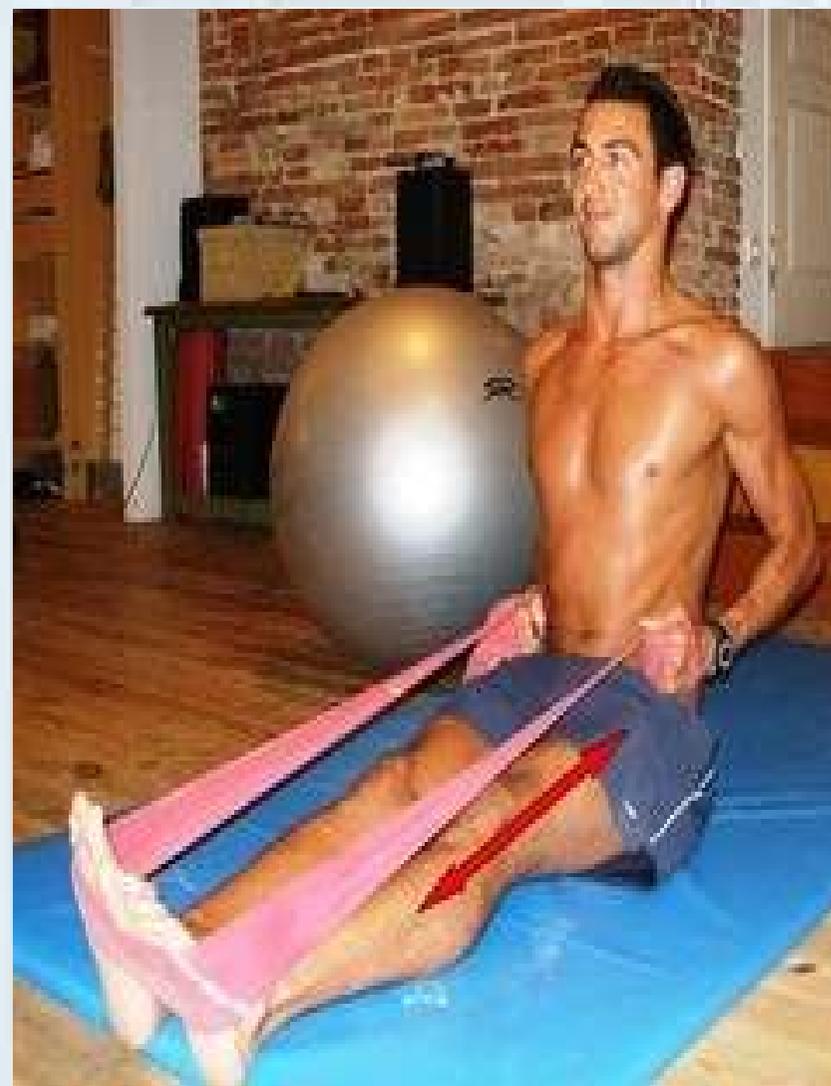
### Ex 9: Tirage horizontal de l'élastique



#### Départ

Assis au sol talon au sol pieds placés sur l'élastique, saisissez les extrémités de l'élastique. Dos droit.

### Ex 9: Tirage horizontal de l'élastique



#### Exécution

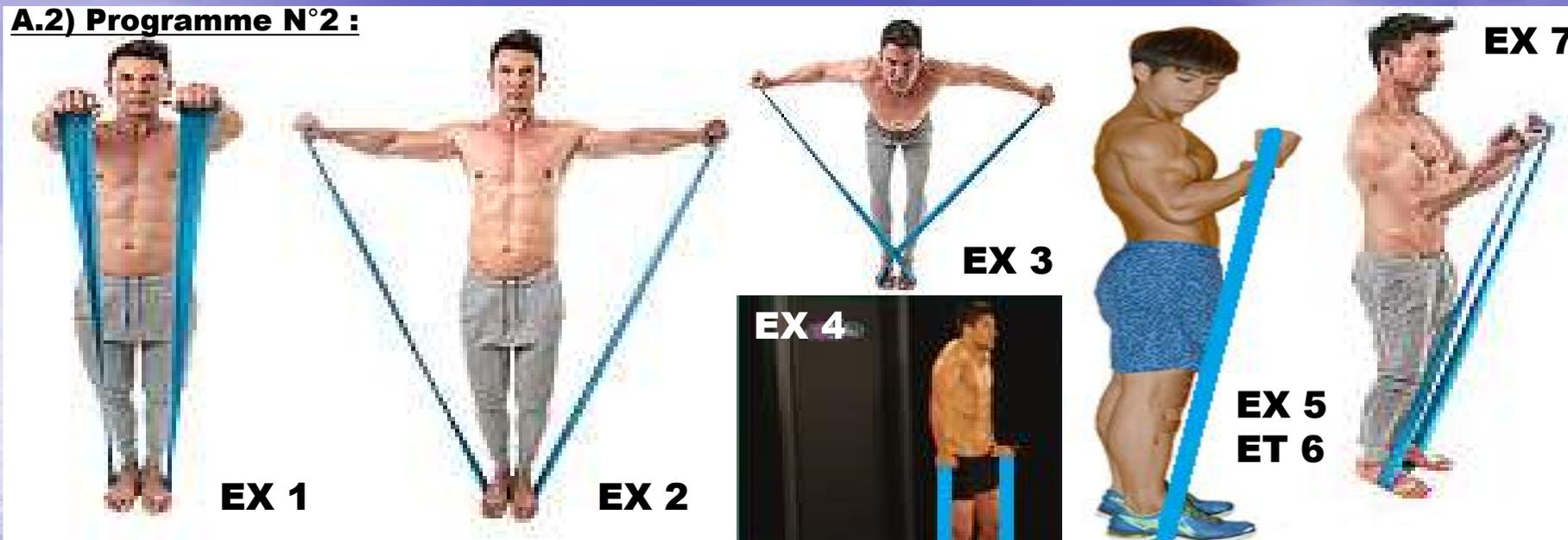
Ramenez vos coudes vers la poitrine en tirant l'élastique et revenez au départ puis recommencez le mouvement. 4x20



Ex 10: Tirage horizontal de l'élastique

**Les 7 exercices en images à faire pour la routine du soir d'ALEX NAGY avec les Théras-Bands**  
**Durée de la séance : 10 à 20 minutes environ 1 à 2 séries de 10 à 20 répétitions pas de repos pour activer la croissance, la congestion musculaire et, de la testostérone (hormone de croissance).**

**A.2) Programme N°2 :**



**Épaules/ Trapèzes :**  
Ex 1 Elévations antérieures debout simultanées des 2 bras  
Ex 2 Elévations latérales debout  
Ex 3 Elévations buste penché  
Ex 4 Shrugs (Haussement des Épaules)

**Biceps :**  
Ex 5 Curl alternés debout  
Ex 6 Curl prise marteau alterné debout  
Ex 7 Curl debout simultanée des 2 bras

**Pectoraux combiné avec les biceps :**  
Ex 8 Curl debout simultanée des 2 bras avec écarts (Pecs)



## A.3) Programme n°3 effectuez 3 à séries par exercices

1. Biceps curl - 20 répétitions



2. Épaulement latéral soulève - 20 répétitions



3. Chest Press - 20 répétitions



4. Assis rangées - 20 répétitions



6. Biceps curl squat - 20 répétitions



Ne s'asseoir. Il suffit de toucher la chaise avec vos fesses.  
en SA dočknite stolicke za dkom

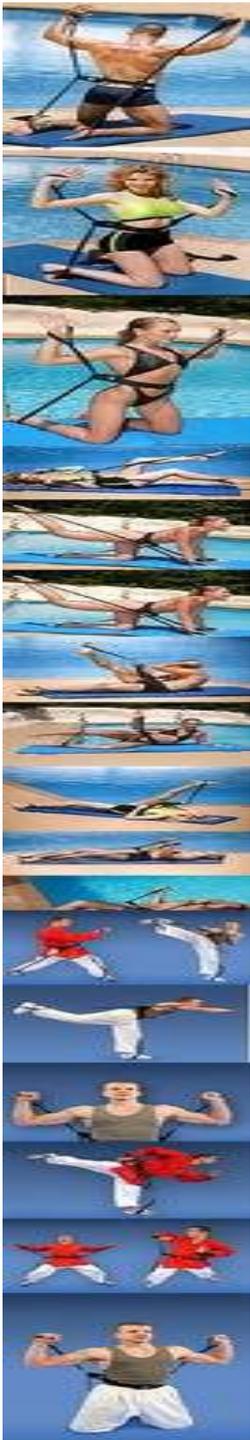
3) Exercices de  
musculature avec  
l'élastiques  
Ab fitness  
Power Speed  
Résistance-Band :



## A) A quoi sert Ab fitness power speed Résistance-Band ?

**C'est un outil qui va révolutionner votre préparation physique de combattant. Il vous permettra de vous entraîner comme un pro. Lors du mouvement, on ajoutera une résistance à vos membres supérieurs et inférieurs lors de vos mouvements que ce soit pour des exercices de frappe où des exercices pyrométriques. Cet équipement contribuera à améliorer considérablement votre conditionnement sportif, votre puissance et votre vitesse lors de vos entraînements de MMA. Vous pourrez doser la résistance grâce aux différents élastiques. Par exemple, pour ceux qui chercheront à avoir plus d'explosivité dans leurs coups de pied, vous pourrez doubler les tubes de la taille aux chevilles pour une séance d'entraînement de jambe beaucoup plus intense. Il sera utilisé pour les sprints, les frappes au sac de frappe où sans sac, les exercices pyrométriques... (etc.). Bien évidemment, vous pourrez aussi faire la même chose pour vos bras.**





**B) Les exercices avec Ab fitness power speed Résistance-Band**

# 4) Exercices avec l'élastique Stroops Python Striker :



## A) A quoi sert l'élastique Stroops Python Striker ?

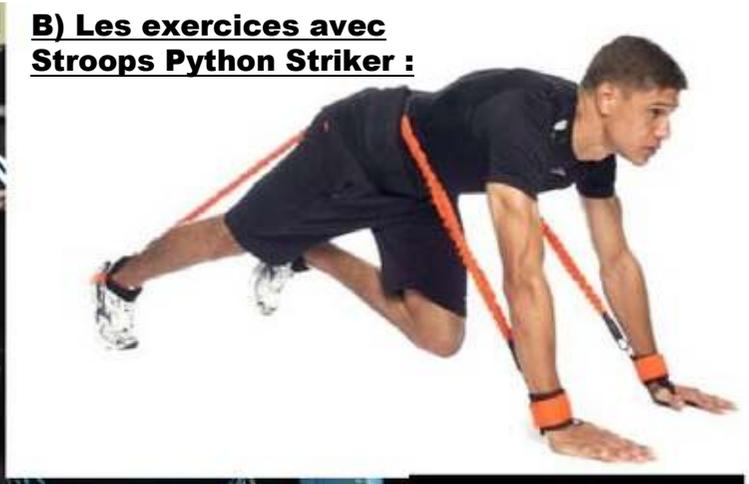


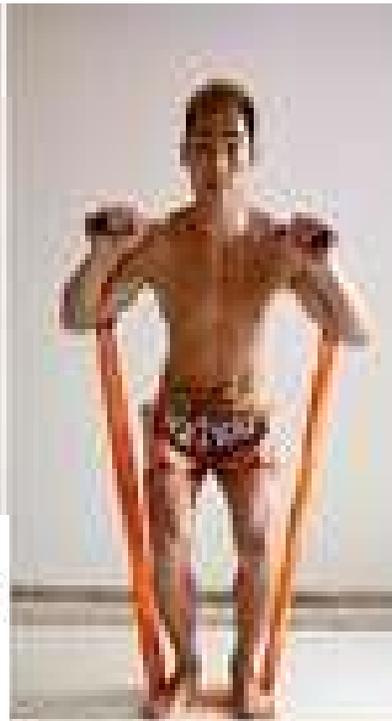
**C'est un outil qui révolutionnera votre préparation physique de combattant. Il vous permettra de vous entraîner comme un pro. Lors du mouvement, on ajoutera une résistance à vos membres supérieurs et inférieurs lors de vos mouvements que ce soit pour des exercices de frappe où des exercices pyrométriques. Cet équipement contribuera à améliorer considérablement votre conditionnement sportif, votre puissance et votre vitesse lors de vos entraînements de MMA. Vous pourrez doser la résistance grâce aux différents élastiques. Par exemple, pour ceux qui chercheront à avoir plus d'explosivité dans leurs coups de pied, vous pourrez doubler les tubes du Stroops Python Striker de la taille aux chevilles pour une séance d'entraînement de jambes beaucoup plus intense. Il sera utilisé pour les sprints, les frappes au sac de frappe où sans sac, les exercices pyrométriques etc. Vous pourrez bien évidemment aussi faire la même chose pour vos bras.**





**B) Les exercices avec  
Stroops Python Striker :**





**B) Les exercices avec Stroops Python Striker :**



**5) Exercices avec**  
**l'accessoire de**  
**l'élastique à 4 boucles :**



## A) A quoi sert l'élastique à 4 boucles ?

**C'est un élastique qui sera composé de 4 sangles dont 2 sangles numérotées pour le haut du corps et de 2 sangles plus petite pour les jambes. Cet accessoire sera idéal pour le travail collectif, pour le renforcement et la tonification musculaire des épaules, dorsaux, biceps, triceps, fessiers, pectoraux à domicile où en dehors du gymnase. Lors de l'utilisation des élastiques en boucle pour le travail du haut où du bas du corps, on utilisera un où plusieurs élastiques selon l'exercice à effectuer. On sélectionnera la tension grâce aux numéros indiqués sur l'élastique.**



**B) Les exercices avec l'élastique à 4 boucles :**



## 6) Exercices avec élastique elastiband :



## A) A quoi sert l'Elastiband ?

**C'est un élastique qui sera composé de 2 sangles à extrémités numérotées pour travailler le haut où le bas du corps.**

**Cet accessoire sera idéal pour le travail collectif, pour le renforcement et la tonification musculaire des épaules, dorsaux, biceps, triceps, fessiers, pectoraux à domicile où en dehors du gymnase. Lors de l'utilisation de l'élastique, on utilisera une tension de l'élastique qui donnera la force désirée lors de l'exercice à effectuer.**

**On sélectionnera la tension grâce aux numéros indiqués sur l'élastique.**



## B) Les exercices avec l'Elastiband :

10 kg = 1-4    12 kg = 1-4 / 3-6 / 2-7 / 4-5    15 kg = 5-8

10 kg    12 kg    15 kg

The main grid contains 100 exercise cards arranged in 10 rows and 10 columns. Each card shows a person performing an exercise with the resistance band. The exercises are categorized by resistance level: 10kg (red), 12kg (green), and 15kg (black). The exercises include various standing, seated, and lying positions, targeting different muscle groups such as the back, legs, arms, and core.

**sveltus**  
Fitness Accessories

**MAIL POSTER**

**63**  
EXERCICES  
STANDING  
SEATED  
LIEING  
CIRCUIT  
MUSCULATION  
10 kg

**ELASTIBAND® 3 FORCES**

**Legenden**  
Chesten / Brustmuskeln / Укрепление  
Einknicke / Kniegelenk / Legenien  
Biceps / Bicepsmuskel / Biceps

10-Butte / 10-Butte / 10-Butte  
15-Butte / 15-Butte / 15-Butte  
15-Butte / 15-Butte / 15-Butte

10-Cuisse, fessier  
10-Traque, Couverts  
10-Obenachsel, Gesäßmuskeln  
10-Abdomen, Oberschenkel / 10-Cuisse, Couverts  
10-Cuisse, Oberschenkel / 10-Butte, Fußball  
10-Butte, Biceps / 10-Butte / 10-Butte

10-Brustmuskeln / 10-Obenachsel  
10-Brustmuskeln / 10-Brustmuskeln  
10-Brustmuskeln / 10-Brustmuskeln  
10-Brustmuskeln / 10-Brustmuskeln

## 6) Exercices avec le Pilate Band :



## A) A quoi sert le Pilate Band ?

**La bande de fitness Pilate Band sera un accessoire d'entraînement maniable pour le renforcement et le raffermissement des muscles. L'entraînement sera facile avec la bande qui augmentera la dépense calorique pour stimuler la combustion des graisses. Le maniement sera simple et diversifié sera complété pour un travail de la ceinture abdominale qui protégera ainsi contre les blessures.**





**B) Les différents exercices avec Pilate Band :**

## Bande de Pilates



Traction des jambes

Élévation des hanches

Travail des cuisses 1



Travail des cuisses 2

Étirement du bas du corps

Travail des chevilles



Leg Pull

Hip Up

Thigh Training 1



Thigh Training 2

Lower Stretch

Ankle Work

## Bande de Pilates



Affermissement des bras 1



Affermissement des bras 2



Tonification des biceps



Étirement des triceps



Extension du dos



Étirement du torse



Arm Firming 1



Arm Firming 2



Biceps Toning



Triceps Stretch



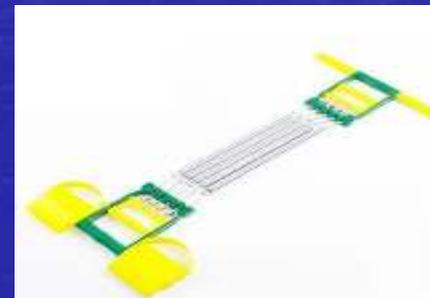
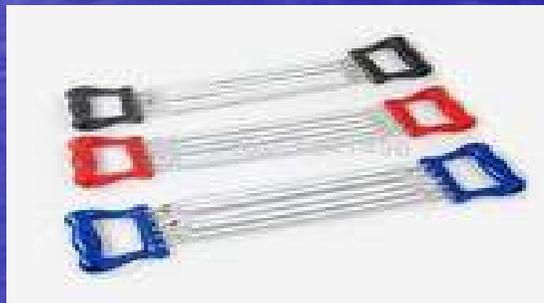
Back Extension



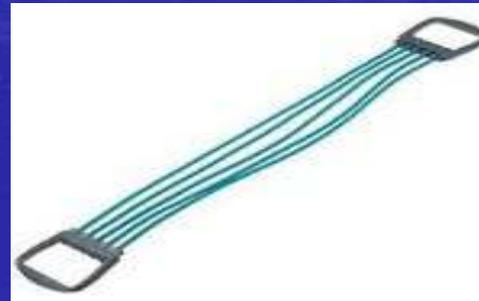
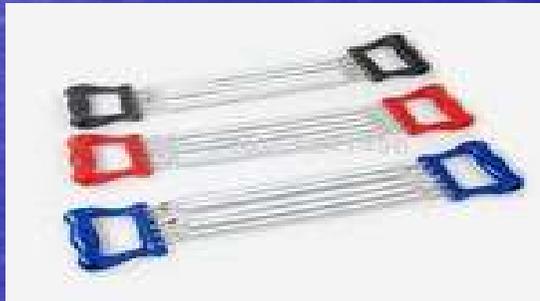
Chest Stretch

**B) Les différents exercices avec Pilate Band :**

# Dossier des différents extenseurs où les différents ressorts 3 à 5 branches



**1) L'extenseur**  
**où le ressort**  
**à 5 branches :**



## A) A quoi sert le ressort à 5 branches ?



Le ressort à 5 branches développera principalement la force, la puissance, le volume et, la masse musculaire. On obtiendra également une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles de la poitrine, du dos, des épaules et des bras avec un accent des muscles de la ceinture scapulaire. Les exercices seront réalisés en station debout. Dans ce cas, vous aurez besoin de mettre les pieds de la largeur des épaules, le torse droit. Chaque exercices devra être réalisés le plus longtemps possible en atteignant le seuil maximal musculaire des groupes de muscles qui travailleront jusqu'à un épuisement musculaire. Veillez contractez fortement la zone musculaire pour permettre une meilleur congestion tous en effectuant vos mouvement lentement pour une meilleur efficacité du travail musculaire. Ces exercices vous prendrons environ 5 à 15 minutes en fonction du nombre d'exercices à effectuer. Si vous n'aurez pas le temps de vous rendre en salle de sport ce sera l'accessoire idéal. Pour vous procurer cet appareil, vous le retrouverez dans des magasins de sport à un prix raisonnable de 15€ environ.

Essayez le vous serez ravis dès la première utilisation de cet accessoire qui vous procura un corps de rêve et sculpté rapidement dans un minimum de temps en quelque minutes.



**Les différents levels des branches**



Harold Poole, ancien "M. Amérique" vous donne un programme complémentaire d'exercices avec extenseurs. Observez son étonnante musculature admirée partout dans le monde.



## **B) EXTRAIT DE TEXTE SUR L'UTILISATION DES EXTENSEURS :**

# **LES EXTENSEURS ACCÉLÈRENT VOTRE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

par Harold Poole  
"M. Amérique"

Bien que je me sera souvent de barres et haltères à mon entraînement, j'ai trouvé que l'usage des extenseurs ajoutés à de l'efficacité à mon programme général. Je vais vous dire pourquoi et comment les extenseurs sont à considérer par tout culturiste sérieux.

En général, les séances d'entraînement avec poids ont lieu un jour sur deux. L'emploi des extenseurs aux jours intermédiaires, surtout en souplesse, fait travailler les muscles différemment, complète la préparation physique. La preuve, c'est que vous vous sentez en forme quand vous vous servez des extenseurs alors qu'il vous semblait nécessaire de vous reposer.

En dehors de ce point de vue spécifique, les extenseurs provoquent un grand intérêt chez le débutant par le fait de sa tentation d'étirer les ressorts au maximum pour mesurer sa force. Ce penchant naturel doit être exploité par les jeunes culturistes puisque l'usage des extenseurs les familiarise à l'effort physique soutenu. Une remarque à faire, cependant: celle qui consiste à commencer les exercices avec un seul ressort pendant tout le temps nécessaire à l'adaptation à l'effort. Cette précaution permettra au débutant de progresser sans arrêt, au fur et à mesure de son adaptation à l'effort physique. Ainsi, les mouvements seront faits correctement et avec profit. Deux ou trois mois plus tard, il pourra commencer à se servir d'haltères.

Un bon set d'extenseurs offre une multitude d'exercices, tous très intéressants. Les accessoires inclus

au set doublent son utilité.

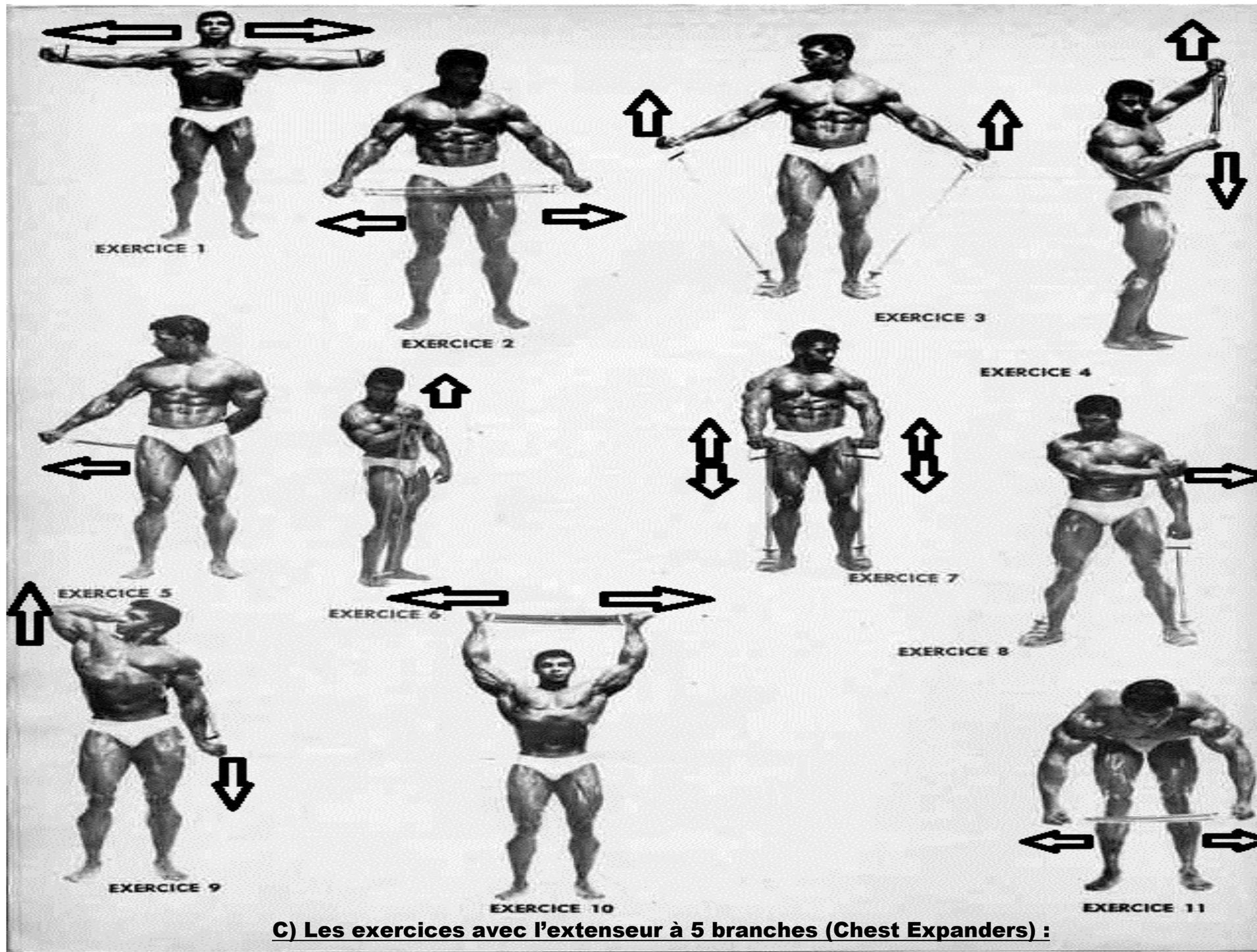
De grands champions culturistes et moi-même, utilisons les extenseurs aussi couramment que les poids, pour la raison indiquée plus haut dans cet article. Nous les apprécions aussi pour leur volume insignifiant et leur poids léger. Ils ne prennent presque pas de place dans une valise; ce qui veut dire qu'on peut s'en servir n'importe où, n'importe quelle saison.

Généralement, après s'être servi d'un set d'extenseurs, le débutant demande un set d'haltères, combine les deux sets, en intercalant leur usage.

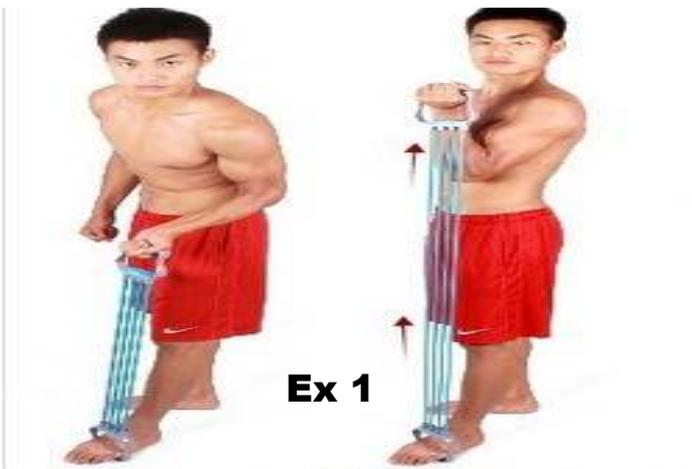
Je vous ai parlé des débutants, juste en passant, car mon but est de vous expliquer le rôle des extenseurs dans le développement musculaire. Si vous observez bien la différence entre les contractions musculaires par les haltères et celles produites par les extenseurs, vous ne manquerez pas de noter une différence dans la sensation de l'effort. Cette différence vous prouve que le travail effectué par les extenseurs diffère de celui fait par les poids. Je peux dire que les extenseurs ne peuvent remplacer les poids, et vice-versa; néanmoins, sans les extenseurs, l'entraînement avec poids serait incomplet.

Je voudrais souligner aussi que les extenseurs agissent sur les muscles en profondeur, c'est-à-dire qu'ils mettent en mouvement les muscles auxiliaires, et donnent du volume à la musculature en général, ce qui veut dire une véritable amélioration physique.

Une autre suggestion à vous fai-



### C) Les exercices avec l'extenseur à 5 branches (Chest Expanders) :



Ex 1



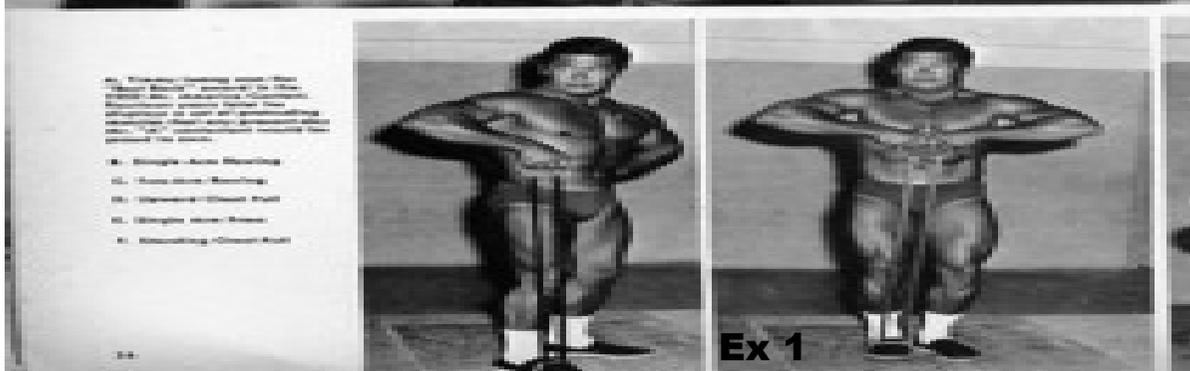
Ex 2



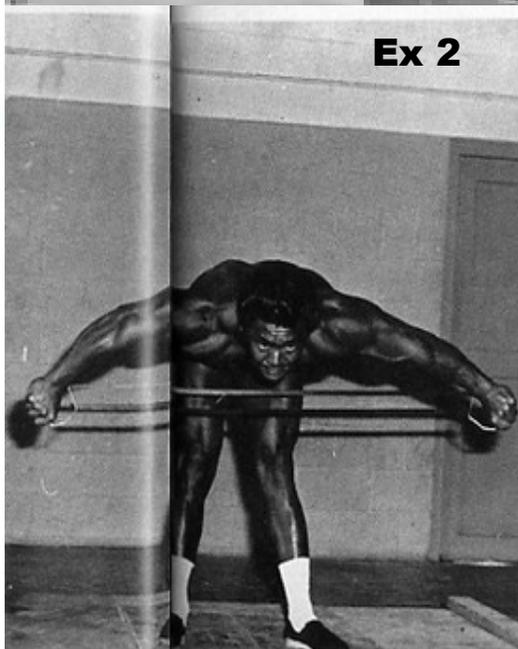
Ex 3



Ex 4



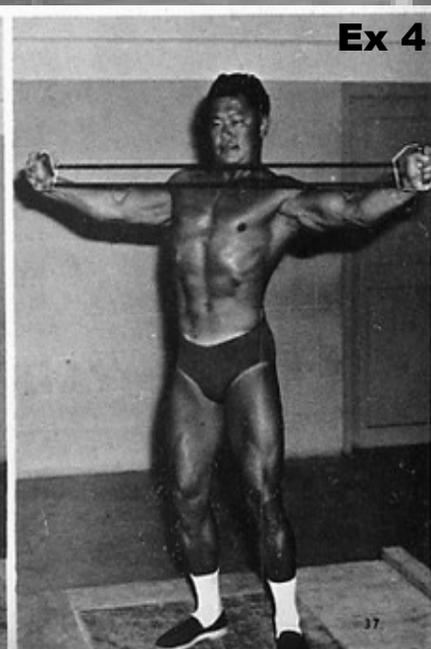
Ex 1



Ex 2

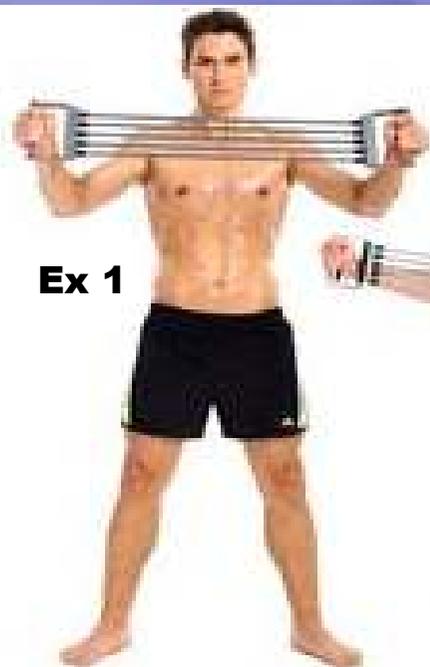


Ex 3

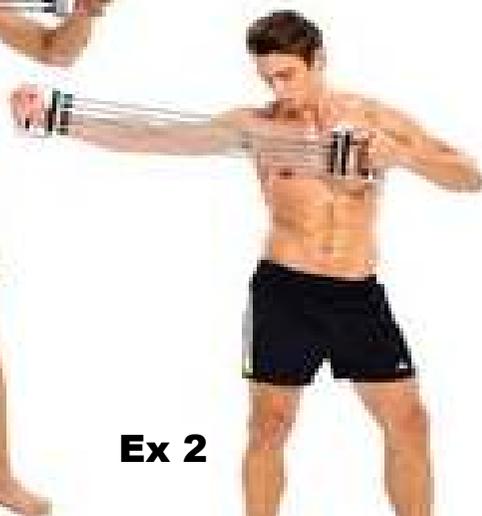


Ex 4

### C) Les exercices avec l'extenseur à 5 branches (chest expanders)



**Ex 1**



**Ex 2**



**Ex 3**

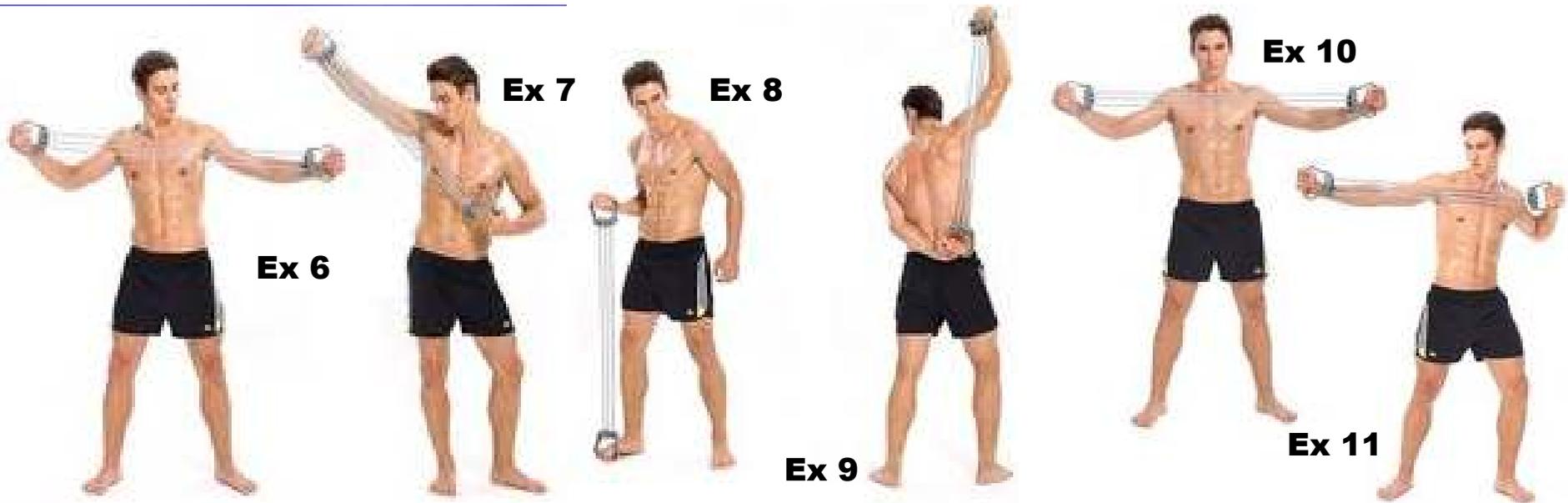


**Ex 4**

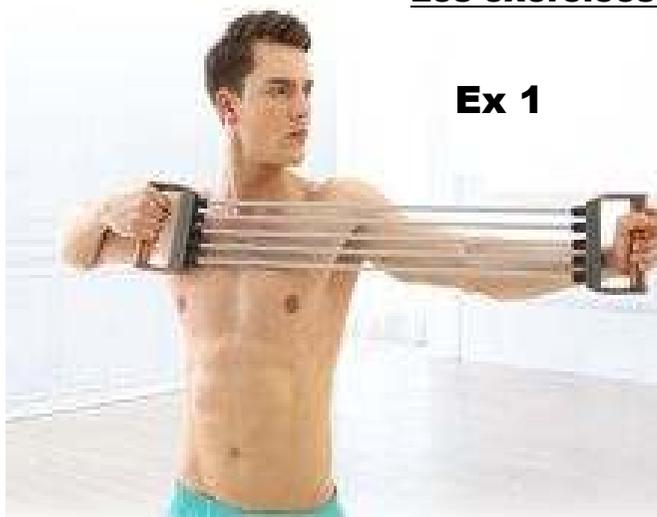


**Ex 5**





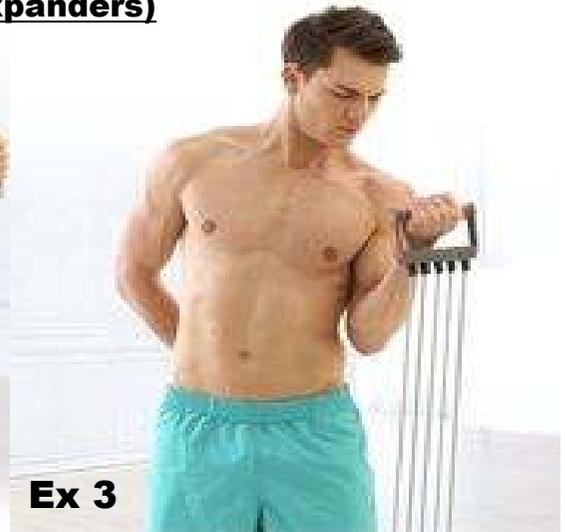
**Les exercices avec l'extenseur à 5 branches (chest expanders)**



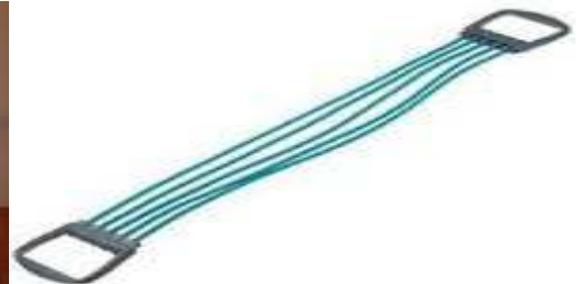
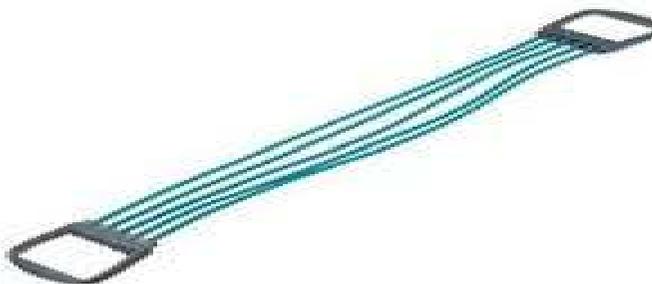
**Ex 1**



**Ex 5**



**Ex 3**



## 2) L'extenseur où le ressort à 3 branches :



## A) A quoi sert le ressort à 3 branches ?



Le ressort à 3 branches développera principalement la force, la puissance, le volume et, la masse musculaire. On obtiendra également une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles de la poitrine, du dos, des épaules et des bras avec un accent des muscles de la ceinture scapulaire. Les exercices seront réalisés en station debout. Dans ce cas, vous aurez besoin de mettre les pieds de la largeur des épaules, le torse droit. Chaque exercices devra être réalisés le plus longtemps possible en atteignant le seuil maximal musculaire des groupes de muscles qui travailleront jusqu'à un épuisement musculaire. Veillez contractez fortement la zone musculaire pour permettre une meilleur congestion tous en effectuant vos mouvement lentement pour une meilleur efficacité du travail musculaire. Ces exercices vous prendrons environ 5 à 15 minutes en fonction du nombre d'exercices à effectuer. Si vous n'aurez pas le temps de vous rendre en salle de sport ce sera l'accessoire idéal. Pour vous procurer cet appareil, vous le retrouverez dans des magasins de sport à un prix raisonnable de 15€ environ. Essayez le vous serez ravis dès la première utilisation de cet accessoire qui vous procura un corps de rêve et sculpté rapidement dans un minimum de temps en quelque minutes.



**Les différents levels des branches**

**Ex 1**

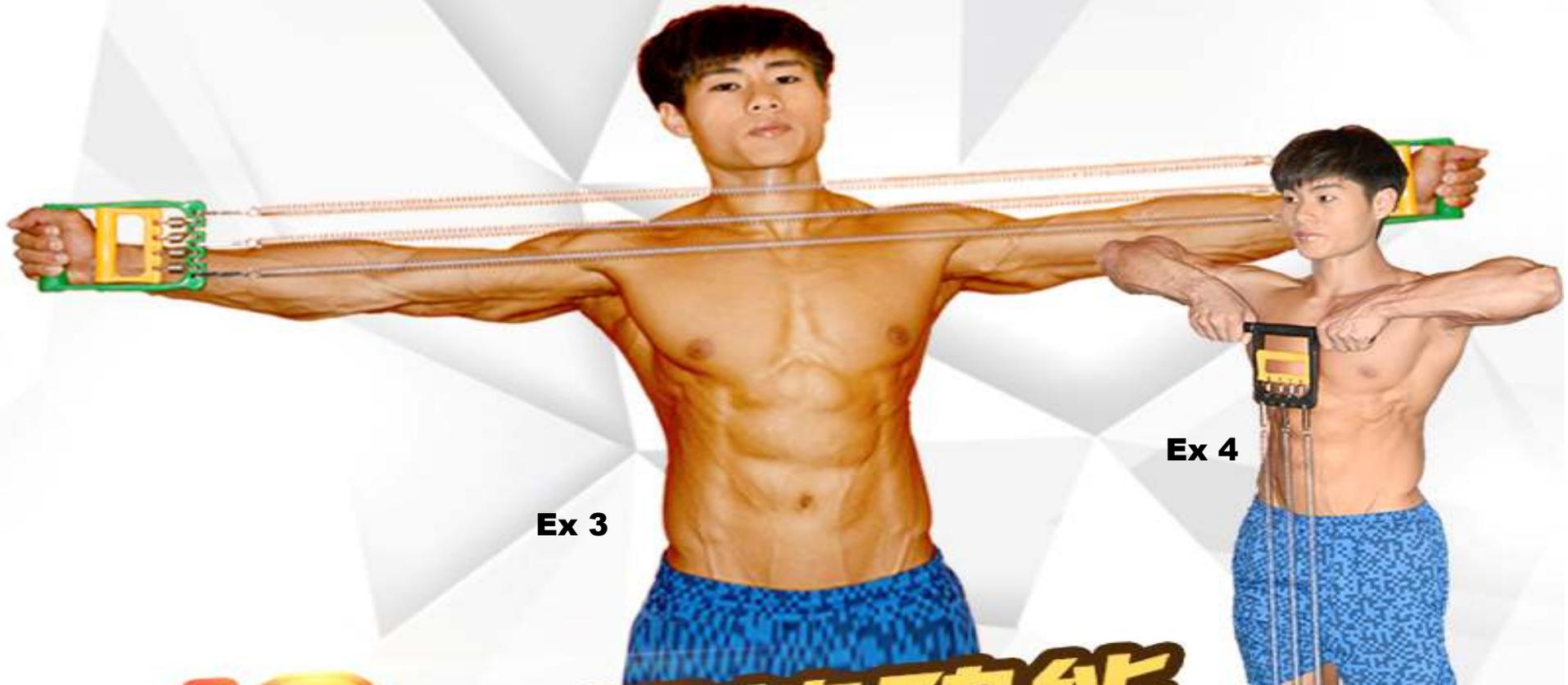


**Ex 2**



**B) Les exercices avec  
l'extenseur à 3 branches  
(Chest Expanders)**

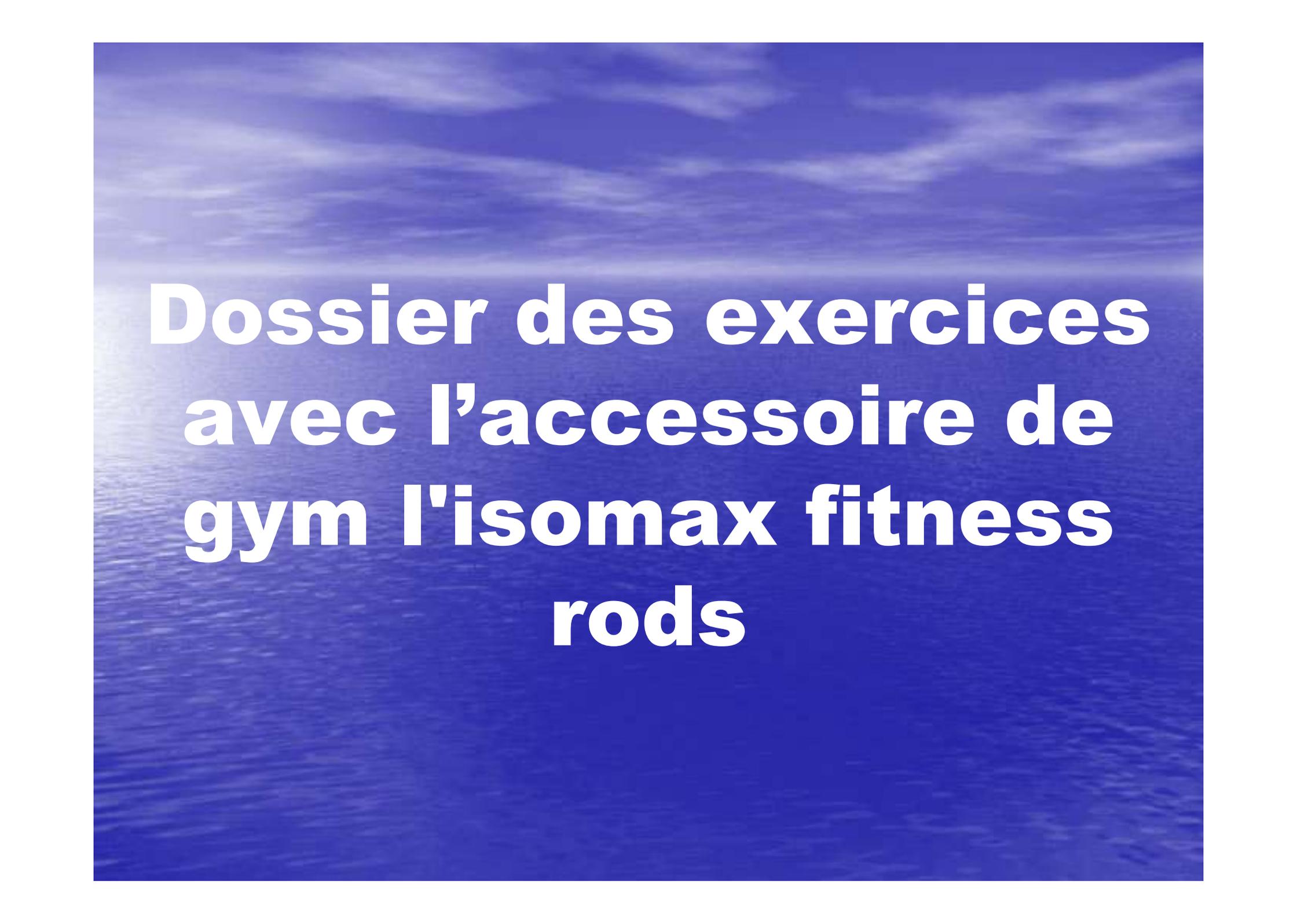
**B) Les exercices avec  
l'extenseur à 3 branches  
(Chest Expanders)**



**Ex 3**

**Ex 4**

**10 种锻炼功能  
家用健身利器**

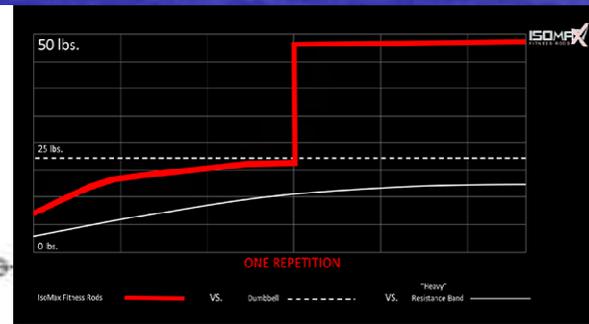


**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym l'isomax fitness  
rods**

## 1) Qu'est ce que l'isomax fitness rods ?

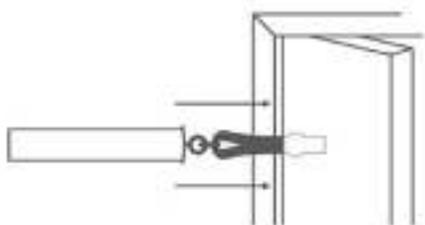
C'est un accessoire de fitness qui développera principalement la force, la puissance, le volume et, la masse musculaire. On obtiendra également une meilleure congestion musculaire ainsi qu'un durcissement des muscles. Ces élastiques seront également utilisés par les bodybuilders avant une compétition afin de densifier leurs muscles avant de poser. Les exercices seront réalisés en station debout, assis ou allongé. Dans ce cas, vous aurez besoin de mettre les pieds de la largeur des épaules, le torse droit. Veuillez contractez fortement la zone musculaire pour permettre une meilleur congestion et effectuez vos mouvement lentement pour une meilleur efficacité du travail musculaire. Ces exercices vous prendrons environ 5 à 15 minutes en fonction du nombre d'exercices à effectuer. Si vous n'avez pas le temps de vous rendre en salle de sport ce sont les accessoires qu'ils va vous falloir vous procurer, Vous les trouverez dans des magasins de sport à un prix raisonnable de 45€ environ. Essayez le vous serez ravis dès la première utilisation de cet appareil qui vous procura un corps de rêve et sculpté rapidement.

## 2) Description :

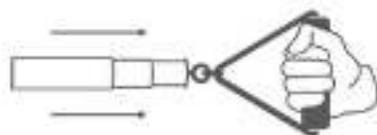


C'est un accessoire composée de 2 tubes en caoutchoucs contenant 2 ressorts pour exercer la force pendant le mouvement, 2 poignées pour la prise, 2 ancrs de portes pour le maintien et la sécurité de l'accessoire pendant le mouvement, 4 Clips Métalliques reliés à une attache pour attacher le où les mousquetons des poignées.

### 3) Fiche des exercices avec l'isomax fitness rods :



**1** Attach anchor to door



**2** Pull handle



**3** Get Pumped



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym médecine ball**

## 1) Qu'est ce que les médecines balls:

L'accessoire médecine ball sera un outil incroyable pour développer la puissance, l'explosivité et l'endurance. Il vous aidera à améliorer la coordination physique parce que tous les groupes musculaires travailleront en même temps. D'autre part, ils seront souvent utilisées lors de rééducations par les kinésithérapeutes où lors d'un entraînement pliometrique pour augmenter la puissance des athlètes. Ces exercices seront pratiqués seul où à plusieurs personnes avec des exercices efficaces et ludiques. C'est un ballon lesté d'un poids variant de un à dix kilos correspondant à une taille proportionnelle à son poids, allant de celle d'un ballon de handball à légèrement supérieure à celle d'un ballon de basket.





Grands cercles



Bûcheron



Debout twist rotations



Squats



Crunchs



Crunchs rotations



Crunchs jambes tendues



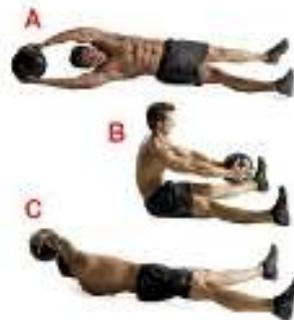
Rotations du buste à 45°



Rotations du buste à 45°



Crunchs alternée tendue



Diagonal crunchs



**2) FICHE DES EXERCICES  
AVEC LA MEDECINE BALL**

**D'autres exercices de musculation avec la médecine ball cliquez sur le lien si dessous pour le consulter vous pourrez alors y accéder et ou l'imprimer:**

**(dossier en anglais)**



**<https://www.performbetter.com/wcsstore/PerformBetter/catalog/assets/Exercisesheets/PDF/MedBall%20Handout.pdf>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=7HbbTtgE40A&list=UUFcVXCiskAltUWWHsHUe8Sg>**



**Dossier des exercices  
avec l'accessoire de  
gym X BAR**

## 1) Qu'est ce que X BAR ?

**Le Xbar a été conçu pour fournir tout ce que vous pourrez faire avec un curl bar et plus , y compris les positions de prise serrée, adhérence régulière, large poignée et poignée arrière. Best, outil portatif, abordable pour le fitness à domicile pour un entraînement complet du corps. Le XBAR sera constitué de bandes de résistance permettant un *nombre illimité d'exercices de renforcement musculaire* .**

## 2) Description :

**Le secret du XBAR sera sa conception révolutionnaire qui permettra d'effectuer de nombreux exercices illimités ciblant chaque partie du corps. Cet accessoire comprendra une barre et différents élastiques permettent de vous entraîner à une résistance maximale en fonction de votre niveau physique. L'avantage de cet accessoire, *il est petit, portable, on peut l'emmener partout*. Vous travaillerez plus que jamais auparavant. Le XBAR inscrit dans votre vie - votre temps, à votre place, et à votre rythme!**

### 3) Fiche des exercices avec X BAR :



# Dossier les exercices avec la barre droite la barre EZ et la barre étroite



Les différentes barres de musculation

## 1) Définition et principe :

**C'est un accessoire de base de musculation permettant d'effectuer plusieurs exercices. Le principe sera d'effectuer une flexion où une extension tout en se concentrant sur l'isolement, où, de la congestion musculaire du où des muscle(s) à travailler(s).**

**En conclusion, il permettra d'activer la croissance musculaire des muscles, obtenir une congestion maximale des muscles et, effectuer un travail d'isolation.**





## 2) Guide des principaux exercices de musculation avec la barre :



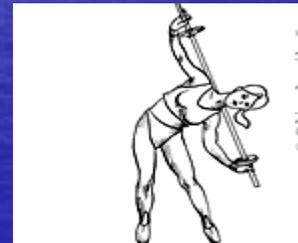
### 2.1) Les abdominaux :

#### Rotation du buste assis alterné avec la barre



Assis sur un banc placez une barre derrière la nuque, tenez la barre à deux mains dans une position de prise large. Tourner le haut du corps d'un côté à l'autre avec de courtes pauses entre les rotations. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

#### Flexion latérale de buste debout avec la barre



Debout placez une barre derrière la nuque et maintenez la barre avec les deux mains dans une position de prise large. Penchez le haut du corps sur le côté et ramener la barre en passant à l'autre côté avec de courtes pauses entre les rotations. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

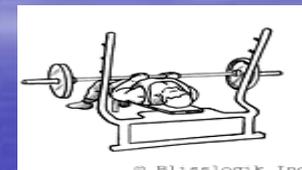
## 2.2) Les pectoraux :

### Développé couché prise moyenne avec la barre au banc développé couché



Allongez- sur votre dos sur le banc saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne sur la barre. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirer tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé couché prise serrée au banc développé couché avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc saisir la barre avec les deux mains dans une position proche serrée. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirer tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé couché au banc plat avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc plat saisir la barre avec les deux mains dans une position prise large. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez tout en poussant la barre et inspirer tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé incliné prise moyenne au banc de développé incliné avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc incliné saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne sur la barre. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirer tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé incliné prise large au banc de développé incliné avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc incliné saisir la barre avec les deux mains dans une position large sur la barre. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé décliné prise serrée à moyenne au banc de développé décliné barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc décliné saisir la barre avec les deux mains dans une position serrée à moyenne sur la barre. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé décliné prise large au banc de développé décliné avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc décliné saisir la barre avec les deux mains dans une position large sur la barre. Dégagez la barre des sécurités du banc. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillé. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Expirez tout en poussant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Développé décliné prise moyenne au banc de développé décliné avec la barre



Allongez-vous sur votre dos sur le banc de déclin et de saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne adhérence. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes sont près d'être verrouillé et le bas du dos lentement après une courte pause. Expirez tout en poussant la barre et de respirer tout en abaissant de nouveau.

### Pullover couché sur banc plat avec la barre



Allongez-vous sur le dos sur une extrémité du banc et maintenez la barre au niveau de la hauteur de votre tête, coudes à angle de 90 degrés. Soulever et mettre la barre sur le dessus de votre poitrine tout en conservant l'angle de votre coudes. Après une courte pause revenez lentement à la position de départ. Expirez tout en élevant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre

### Pullover couché sur banc plat bras tendus avec la barre



Allongez-vous sur le dos sur une extrémité du banc et tenir la barre à la hauteur de votre tête, bras tendus. Soulever la barre jusqu'à ce que vos bras soient perpendiculaires au sol. Après une courte pause revenez lentement à la position de départ. Expirez tout en élevant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Pullover à travers d'un banc plat avec la barre



Allongez-vous sur votre dos à travers le banc tenir la barre à la hauteur de votre tête, bras tendus. Soulever la barre jusqu'à ce que vos bras soient perpendiculaires au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez tout en élevant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### 2.3) Les épaules :

#### Tirage menton avec la barre



Debout maintenez la barre avec vos mains devant vos cuisses, les mains dans une position moyenne sur la barre, les paumes de main vers le haut. Soulevez la barre jusqu'à ce qu'elle atteigne le haut de votre poitrine. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez de bougez votre corps pour travailler correctement les épaules et d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice.

#### Développé militaire devant assis avec la barre ou au banc de développé assis avec barre



Assis sur une extrémité du banc tenir la barre en face de votre cou, juste au-dessus de vos épaules. Dégagez la barre de sécurité du banc si vous travailler sur un banc de développé assis Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent du verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc. Si vous travaillez sur un banc plat vous reposerez la barre au sol. Évitez de bougez votre corps pour travailler correctement les épaules et d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice.

#### Développé militaire devant debout avec la barre



Debout maintenez la barre en face devant votre cou, juste au-dessus de votre poitrine. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent du verrouillage. après une courte pose revenez à la position de départ. Évitez de bougez votre corps pour travailler correctement les épaules et d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice.

### Développé militaire derrière (nuque) debout avec la barre



Levez-vous et maintenez la barre derrière votre cou, juste au-dessus de vos épaules. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent du verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez de bouger votre corps pour travailler correctement les épaules et d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice.

### Élévation antérieur avant bras tendus avec la barre



Debout maintenez la barre vers le bas devant vos cuisses. Soulevez la barre au niveau de l'épaule tout en continuant à soulever la barre à bout de bras. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez de bouger votre corps pour travailler correctement les épaules, d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice. et gardez toujours vos bras tendus pendant l'exercice pour un travail efficace des épaules.

### Élévation antérieur avant couché avec barre



A plat ventre sur un banc plat maintenez la barre en dessous de votre poitrine, bras tendus. Soulevez la barre jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez toujours vos bras tendus pendant l'exercice pour un travail efficace des épaules.

### Développé militaire bras au dessus de la tête avec la barre



Debout maintenez la barre en face de votre cou, juste au-dessus de vos épaules, les genoux légèrement fléchis. Poussez la barre vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient proches du verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirez en revenant.

## 2.3) Les biceps :

### Curl barre debout prise moyenne avec la barre



Debout maintenez la barre avec vos mains, paumes vers l'avant dans une position moyenne sur la barre. Soulevez la barre vers vos épaules puis abaissez lentement la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos et les bras toujours supérieures tout au long de l'exercice. Essayez de garder vos coudes collés au niveau des flanc pour un travail efficace des biceps.

### Curl barre debout prise serrée avec la barre



Debout maintenez un haltère avec vos mains, paumes vers l'avant dans une position prise serrée. Soulevez la barre vers vos épaules puis abaissez lentement la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos et les bras toujours supérieures tout au long de l'exercice. Essayez de garder vos coudes collés au niveau des flanc pour un travail efficace des biceps.

### Curl barre debout dos au mur avec la barre



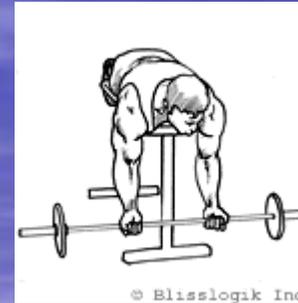
Debout appuyez votre dos contre le mur maintenez la barre avec vos mains, paumes vers l'avant dans une position prise serrée. Soulevez la barre vers vos épaules puis abaissez lentement la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos et les bras toujours supérieures tout au long de l'exercice. Essayez de garder vos coudes collés au niveau des flanc pour un travail efficace des biceps.

### Curl assis barre avec la barre



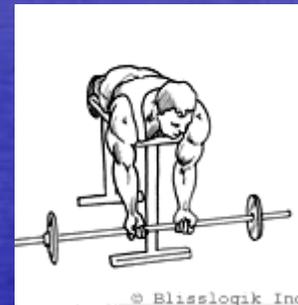
Assis sur une extrémité d'un banc tenir la barre à la hauteur de la cheville, paumes vers l'avant dans une position serrée. Soulevez la barre vers vos épaules puis abaissez lentement la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder vos coudes collés au niveau des flanc pour un travail efficace des biceps.

### Curl barre couché barre prise large avec la barre



Allongez sur le ventre sur un banc plat maintenez la barre en dessous de vos épaules, les mains dans une position moyenne sur la barre. Soulevez la barre vers vos épaules et abaissez lentement redescendre après une courte pause. Expirez en soulevant la barre et inspirez à la descente.

### Curl barre couché barre prise serrée avec la barre



Allongez sur le ventre sur un banc plat maintenez la barre en dessous de vos épaules, les mains dans une position prise serrée sur la barre. Soulevez la barre vers vos épaules et abaissez lentement redescendre après une courte pause. Expirez en soulevant la barre et inspirez à la descente.

## 2.4) Les triceps :

### Extension allongé incliné avec la barre



Assis sur un banc incliné maintenez une barre derrière vos épaules, les bras vers le haut, les coudes à angle de 90 degrés. Soulevez la barre en redressant vos bras. Après une courte pause. revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blessez au niveau des articulations des épaules

### Extension debout derrière la tête avec la barre



Debout maintenez une barre derrière vos épaules, les bras vers le haut, les coudes à angle de 90 degrés. Soulevez la barre en redressant vos bras. Après une courte pause. revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blessez au niveau des articulations des épaules

### Extension assis derrière la tête avec la barre



Assis sur un banc maintenez une barre derrière vos épaules, les bras vers le haut, les coudes à angle de 90 degrés. Soulevez la barre en redressant vos bras. Après une courte pause. Revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blessez au niveau des articulations des épaules

### Extension couché barre au front avec la barre



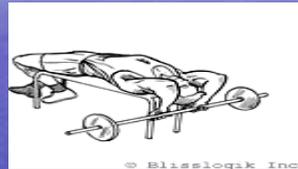
Allongez-vous sur le dos sur un banc maintenez une barre à deux mains juste au-dessus de votre front bras vers le haut. Soulevez la barre en redressant vos bras jusqu'au verrouillage des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blessez au niveau des articulations des épaules

### Extension couché barre au menton avec la barre



Allongez-vous sur le dos sur un banc maintenez une barre à deux mains juste au-dessus de votre menton bras vers le haut. Soulevez la barre en redressant vos bras jusqu'au verrouillage des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blesser au niveau des articulations des épaules.

### Kickback barre couché avec la barre



Allongez-vous sur le dos sur un banc maintenez la barre en dessous votre tête bras parallèles au sol coudes à angle de 90 degrés. Soulevez la barre en redressant vos bras jusqu'au verrouillage des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas abaisser la barre trop bas sinon vous allez vous blesser au niveau des articulations des épaules.

### Développé couché inversé au banc plat où au banc développé couché



Allongez-vous sur le dos sur un banc plat maintenez la barre dessus de votre poitrine, les bras appuyés contre le haut du corps, les paumes vers votre tête pieds au sol. Dégagez la barre des sécurités du banc si vous travailler sur un banc à développé couché . Poussez la barre vers le haut en redressant les bras. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la barre sur les sécurités du banc à développé couché. Pour le banc plat vous reposerez la barre au sol. Expirez en soulevant la barre et inspirez à la descente.

## 2.5) Le dos :

### Rowing barre avec la barre



Debout buste penché maintenir une barre à deux mains genoux légèrement pliés. Soulevez la barre vers le haut sans bouger votre dos, les genoux où les hanches et le bas du dos. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice . Seuls les bras doivent bouger.

### Rowing barre tête en appui sur le banc avec la barre



Debout maintenir une barre à deux mains genoux légèrement fléchis tête appuyée contre l'extrémité du banc. Soulevez la barre vers le haut sans bouger votre dos, les genoux où les hanches et le bas du dos. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice . Seuls les bras doivent bouger.

### Rowing barre couché avec la barre



Allongez-sur le ventre sur un banc agrippez une barre avec les deux mains dans une position de prise large. Soulevez la barre vers le haut et vers le bas du dos. après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant la barre et inspirez en revenant à la position initiale.

### Good morning barre jambes tendues avec la barre



Tenez la barre des deux mains derrière vos épaules avec une prise large buste pencher vous en avant jusqu'à ce que le haut du corps soit perpendiculaire au sol. Levez la partie supérieure du corps jusqu'à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en vous levant et inspirez tout en vous abaissant le dos.

### Good morning barre jambes écartées avec la barre



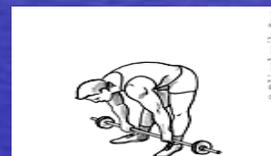
Tenez la barre des deux mains derrière vos épaules avec une prise large buste pencher vous en avant jusqu'à ce que le haut du corps soit perpendiculaire au sol. Levez la partie supérieure du corps jusqu'à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en vous levant et inspirez tout en vous abaissant le dos.

### Soulevé de terre barre avec la barre



Accroupissez-vous pour atteindre la barre sur le sol saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne, bras tendus jambes à la largeur des épaules. Levez vous tout en gardant vos bras tendus. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en vous levant et inspirez tout en abaissant le dos.

### Soulevé de terre barre jambes tendues avec la barre



Accroupissez vous pour atteindre la barre sur le sol saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne sur la barre bras tendus, les jambes à la largeur des épaules. Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce que vous êtes debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant vous et inspirez tout en vous abaissant le dos.

### Squat + tirage menton prise moyenne avec la barre



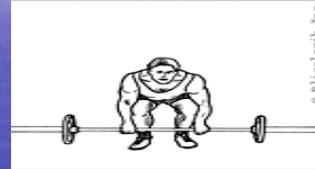
Accroupissez-vous pour atteindre la barre sur le sol et saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne sur la barre, bras tendus, jambes à la largeur des épaules. Relever la barre en vous relevant tout en continuant à élever vos bras jusqu'au menton (atteint le niveau de l'épaule). Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Squat + tirage menton prise large avec la barre



Accroupissez-vous pour atteindre la barre sur le sol et saisir la barre avec les deux mains dans une position large sur la barre, bras tendus, jambes à la largeur des épaules. Relever la barre en vous relevant tout en continuant à élever vos bras jusqu'au menton (atteint le niveau de l'épaule). Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Squat bras tendu vers le haut avec la barre



Accroupissez-vous pour atteindre la barre sur le sol et saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne sur la barre, bras tendus, jambes à la largeur des épaules. Relever la barre en vous relevant tout en continuant à élever vos bras jusqu'au menton (atteint le niveau de l'épaule). Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre.

### Haussement des épaules debout barre avec la barre (Shrugs debout avec la barre)



Debout maintenez la barre vers le bas devant vos cuisses, bras tendus paumes de mains vers le dos. Soulevez la barre en augmentant vos épaules vers le haut et vers le bas du dos lentement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos trapèzes pour ne pas vous blesser et gardez vos bras tendus pendant l'exercice. Ne pas bouger votre tête pendant l'exercice sinon vous ressentirez une douleur importante au niveau de la nuque. Gardez vos bras tendus lors de l'exercice.

## 2.6) Les jambes :

### Squat barre nuque avec la barre



Placez une barre au-dessus de vos épaules derrière votre cou accroupissez vous jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### 1/2 squat barre nuque avec la barre



Placez une barre au-dessus de vos épaules derrière votre cou et accroupissez-vous jusqu'à ce que vos genoux soient à un angles de 90 degrés. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Squat barre nuque jambes écartées barre avec la barre



Placez une barre au-dessus de vos épaules derrière votre cou et accroupissez-vous jusqu'à ce que vos genoux soient à un angle de 135 degrés. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Squat barre avant avec une cale avec la barre



Placez une barre au-dessus de vos épaules en face de votre cou, les talons sur le dessus d'une petite cale, les bras croisés devant vos épaules et les genoux à angle de 90 degrés. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Squat barre avant avec aide d'un banc avec la barre



Assis sur l'extrémité d'un banc, placez une barre au-dessus de vos épaules à l'avant de votre cou, les bras croisés devant vos épaules. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Squat barre avant avec la barre



Placez une barre au-dessus de vos épaules en face de votre cou, les bras croisés devant de vos épaules, genoux à angle de 90 degrés. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Hack Squat barre avec la barre



Accroupissez-vous et maintenez une barre en dessous de vos fesses, les bras tendus. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Hack squat barre avec une cale avec la barre



Accroupissez-vous et maintenez une barre en dessous de vos fesses, les bras tendus, les talons sur le dessus d'une cale. Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Fente avant barre avec la barre



Debout placez une barre au-dessus de vos épaules derrière votre cou. Prenez une grande fente vers l'avant afin que votre genou soit à un angle de 90 degrés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Alternier les pieds entre les répétitions. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Fente arrière barre avec la barre



Debout placez une barre au-dessus de vos épaules derrière votre cou. Prenez une grande fente vers l'arrière afin que votre genou soit à un angle de 90 degrés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Alternier les pieds entre les répétitions. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Montée de jambes sur banc

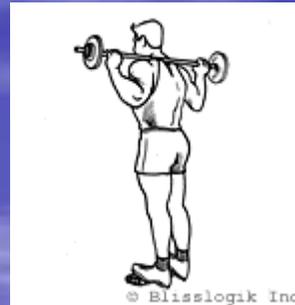


Tenez une barre derrière votre cou au-dessus de vos épaules placez un pied sur le dessus d'un banc en face de vous. Poussez avec votre jambe qui est sur le banc pour vous ramenez sur le banc. Après une courte pause revenez à la position de départ. Alternier les pieds entre les répétitions. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Élévation des talons assis avec la barre

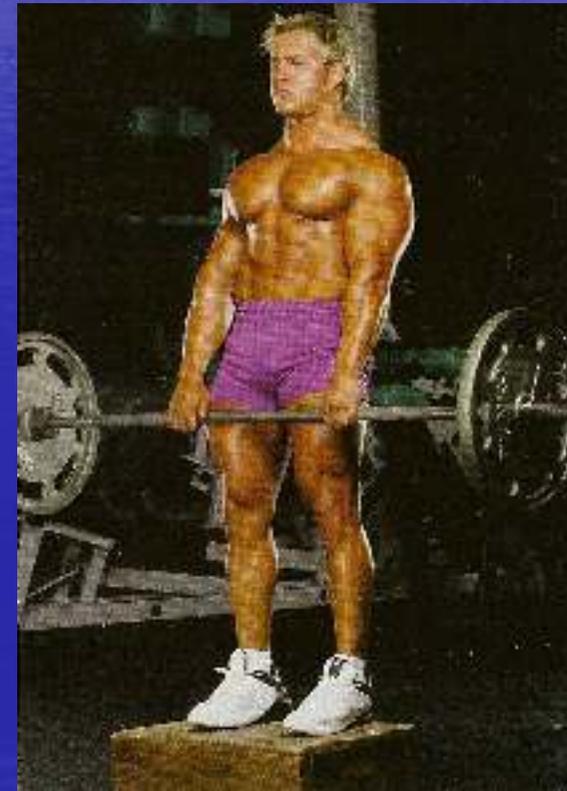


Asseyez-vous sur le banc, placez l'avant de l'un de vos pieds au-dessus du sol sur une cale et maintenez la barre avec les deux mains sur le dessus des cuisses du pied. Soulever la barre en abaissant lentement vos orteils vers le bas de votre pieds après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles du mollet travaillent

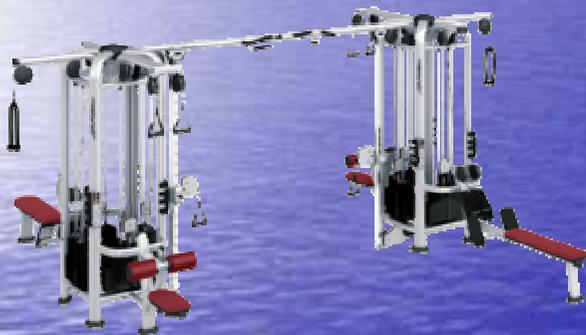


## Elévation des talons debout avec la barre

**Debout pieds au-dessus d'une petite cale maintenez une barre à deux main sur la nuque. Levez-vous en vous tenant debout sur vos orteils en vous abaissant lentement vos pieds vers le bas. Après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles du mollet travaillent**



# Dossier les exercices avec la poulie et les vis-à-vis haute(s) où basse(s)



## 1) Définition et principe :

**C'est un appareil qui permettra d'effectuer plusieurs exercices pour une séance rapide et très efficace. Le principe sera d'effectuer une flexion où une extension tout en se concentrant sur l'isolement, où, de la congestion musculaire du où des muscle(s) à travailler(s).**

**En conclusion, il permettra d'activer la croissance musculaire des muscles, obtenir une congestion maximale des muscles et, d'effectuer un travail d'isolation**



## 2) Les différents exercices avec la poulie et les vis-à-vis haute(s) où basse(s):

**Voir diapos où pages 3 à 10**

## 2) Les différents exercices avec la poulie et les vis-à-vis haute(s) ou basse(s):

# LA MAGIE DES CÂBLES

POUR ACCÉLÉRER LA CROISSANCE

Dan Smith

Dans le monde du culturisme, on entend souvent cette maxime : " Peu importe la manière dont nous nous développons, l'important est de croître. "

Cela signifie qu'en réalité, peu importe le système que l'on emploie pour entraîner, si l'on a ou non une base scientifique, ou bien que les fondements s'appuient simplement sur l'effet placebo, la seule chose qui importe est que les muscles se développent.

Et si vous recherchez un moyen d'accélérer vos progrès ou de vous sortir de cette période de stagnation, alors ayez recours à la magie des câbles et je vous assure qu'en plus de profiter de sensationnelles congestions, vous renouvelerez la croissance musculaire.

**N**'importe quelle forme d'exercice qui offre de la résistance progressive stimulera l'hypertrophie des fibres musculaires et par conséquent favorisera l'augmentation du volume des muscles. Par essence, cette résistance est très facile à appliquer grâce aux différents exercices avec barres, haltères et poids, qui ont été les outils utilisés par les culturistes tout au long de l'histoire du culturisme et qui les ont amenés à d'excellents résultats. Il s'agit de l'axe de l'entraînement culturiste de base et celui qui a donné lieu à l'origine de ce sport. La variété d'exercices pour chaque partie du corps est très large et tous les mouvements ont leurs capacités particulières, mais ils présentent aussi certains défauts, inconvénients et limitations, celui qui saute le plus à l'évidence est que la tension qu'ils exercent soit déterminée par la force de la gravité et dans certains cas, cela peut être un inconvénient.

Je vous l'expliquerai ci-dessous. La force de gravité s'exerce toujours en ligne droite, mais il existe beaucoup de mouvements dans lesquels la trajectoire du parcours ne

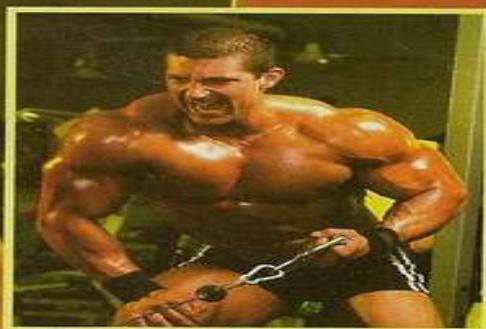
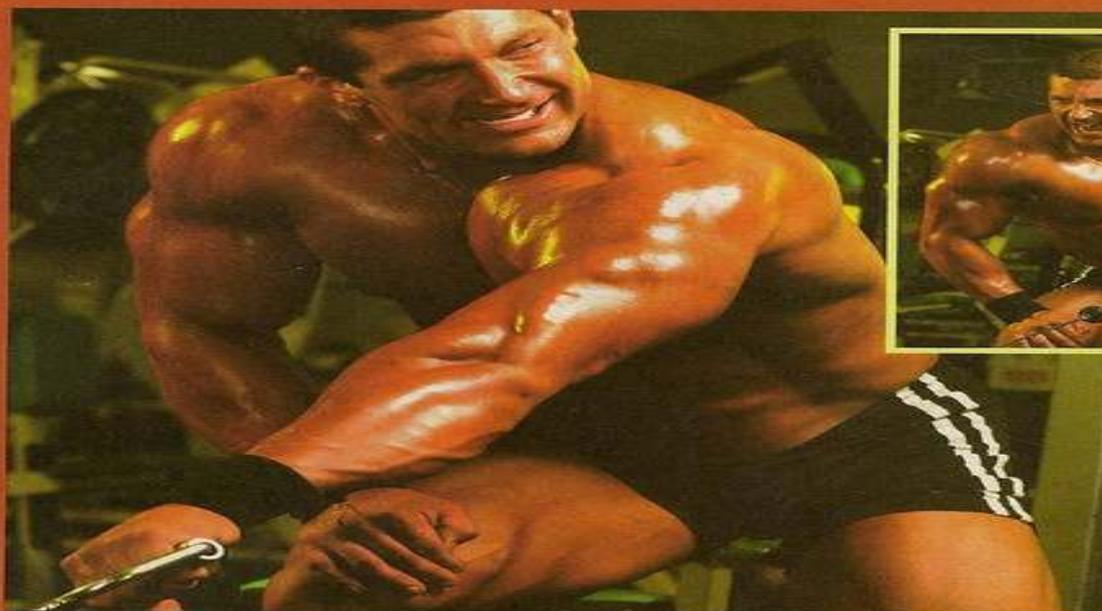
### CURL À LA POULIE BASSE, AVEC CORDE

**POSITION INITIALE :** Debout, face à la poulie, attrapez des deux mains une corde unie au câble de la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** Pliez les deux bras, avec les mains serrées jusqu'à ce qu'elles arrivent à hauteur du menton.

**EFFETS PARTICULIERS :** La traction constante du câble permet le travail du biceps depuis son insertion jusqu'à son origine.

**CONSEIL :** Contractez fortement pendant deux secondes durant la flexion finale.



## ROWING À UN BRAS, À LA POULIE BASSE

**POSITION INITIALE :** Placez-vous sur un banc spécifique d'hyperextensions, face à la poulie, avec les pieds fermement bloqués et attrapez des deux mains le câble de la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** Tout en maintenant le câble alors que les bras restent tendus et le buste penché vers l'avant, pliez-vous lentement avec la force des lombaires jusqu'à ce que la partie supérieure du corps se retrouve presque perpendiculaire au sol.

**EFFETS PARTICULIERS :** En plus d'exercer fortement les muscles lombaires, cet exercice fait travailler aussi les fessiers et les fémoraux.

**CONSEIL :** Faites le mouvement lentement et ne vous inclinez pas de trop en arrière, car cela peut être la cause de pincement lombaire.

s'effectue pas toujours en ligne droite, parce que les articulations dessinent un arc, par conséquent la résistance qu'offre un poids varie toujours au cours d'une répétition. C'est une loi de la physique.

### LES DÉFICIENCES DES POIDS

Les poids libres, tel qu'on appelle l'entraînement avec barres, haltères et poids, présentent une restriction à cause de la loi de gravité, car ces poids n'offrent pas la même résistance dans tous les points d'une répétition, puisque la tension maximale de la force de gravité se produit toujours en soulevant quelque chose en ligne droite.

Par exemple, imaginons que vous faites un curl pour les biceps, alors comme c'est logique, le mouvement dessine une courbe et comme vous l'aurez sûrement remarqué, aussi bien dans le premier tiers de la répétition, que dans le dernier, le poids est plus facile à soulever, puisqu'en réalité, c'est vous qui forcez, d'abord en arc vers l'extérieur et ensuite vers l'intérieur. Le point de stagnation de cet exercice, c'est à dire là où l'on ressent toute la magnitude du poids, se trouve dans la zone centrale, le tiers

moyen du parcours, parce que c'est là où vous devez soulever la barre alors qu'elle se trouve sous la tension que génère la gravité en ligne droite vers le sol.

Si vous faites les élévations latérales avec haltères pour les épaules, c'est la même chose qui se passe, puisque dans la première partie du

parcours, vous déplacez les haltères sur les côtés, lorsque la tension est moindre, jusqu'à arriver à la dernière partie du parcours où le poids se déplace en ligne verticale par rapport au sol. Dans le travail des triceps, c'est encore la même chose.

Si vous vous arrêtez à analyser les angles des différents exercices, vous verrez qu'ils présentent pratiquement tous ces mêmes déficiences. Cependant, je ne retire aucun mérite aux exercices avec barres

et haltères, je signale juste que même s'ils sont efficaces, ils ont néanmoins des lacunes.

### LA MAGIE DES CÂBLES

La magie des câbles a un nom : tension continue.

Cela fait plus de cinq décennies que les culturistes cherchaient d'autres formes d'exercer leurs muscles pour augmenter le répertoire d'exercices et d'angles, et ils ont ainsi découvert qu'avec un câble et une poulie, il était possible d'avoir recours à d'autres alternatives d'exercices et ce fut un pas décisif pour améliorer le développement musculaire.

La poulie présente une caractéristique unique étant donné que les plaques, c'est à dire le poids, se déplacent toujours verticalement, donc elles sont toujours attirées avec la même force de gravité. En utilisant le câble, vous pouvez faire le mouvement souhaité dans l'angle désiré, mais la tension sera toujours la même, que l'on soit à un centimètre ou un mètre, ce qui constitue un avantage à l'heure de stimuler la croissance, puisque le câble oblige les muscles à se livrer au maximum à tout moment et ne permet aucun repos. Cela favorise un apport de sang plus important, augmente la congestion musculaire et favorise remarquablement l'hypertrophie.

En réalité, les culturistes ne seraient pas ce qu'ils sont sans les applications que permettent les poulies.

Par exemple, grâce à l'utilisation des câbles, on a pu amplifier le répertoire d'exercices pour

### Sélectionnez certains des exercices pour relancer la croissance de la partie supérieure.

#### POITRINE

- Vis-à-vis avec câble, poulie basse
- Vis-à-vis avec câble, poulie haute
- Vis-à-vis à la poulie haute, agenouillé
- Vis-à-vis à la poulie basse, agenouillé

#### DOS

- Rowing incliné avec appui de poitrine
- Rowing à un bras depuis poulie basse
- Pull-over allongé
- Hyperextensions

#### BICEPS

- Curl à la poulie basse, avec corde
- Curl à la poulie basse, avec corde, à un bras

- Curl à la poulie haute, à un bras
- Curl à la poulie haute, avec corde
- Curl à la poulie basse, allongé
- Curl à la poulie haute, allongé

#### TRICEPS

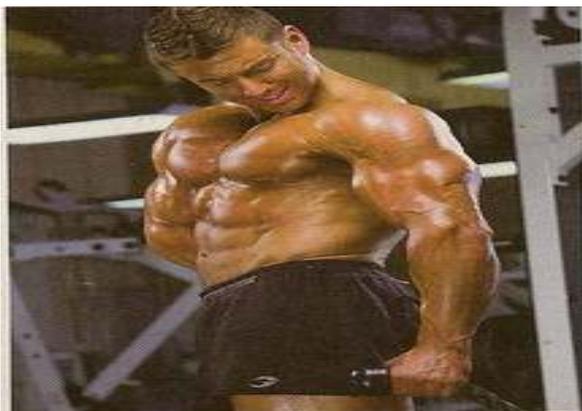
- Extensions de triceps, allongé
- Extension à un bras, assis

#### ÉPAULES

- Élévation latérale à un bras, debout
- Élévation latérale à un bras, allongé
- Vis-à-vis avec câbles pour les deltoïdes postérieurs

#### TAILLE

- Crunchs d'abdomen



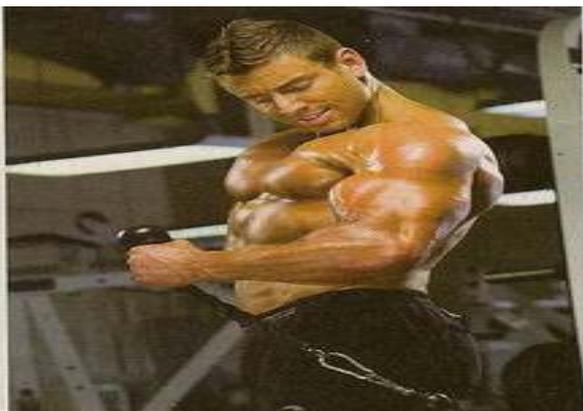
### CURL À LA POULIE BASSE, AVEC CORDE, À UN BRAS

**POSITION INITIALE :** Debout, face à la poulie, attrapez des deux mains une corde unie au câble de la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** Pliez les deux bras, avec les mains serrées jusqu'à ce qu'elles arrivent à hauteur du menton.

**EFFETS PARTICULIERS :** Si vous maintenez la paume tournée vers la cuisse, avec une prise marteau, le brachial entrera lui aussi dans l'action et si vous faites pivoter la main, en tournant la paume vers le haut, cela affectera davantage le biceps.

**CONSEIL :** Dans tous les cas, maintenez la position finale pendant deux secondes tout en contractant fortement le muscle.



le dos, comme les tirages et les rowings, qui peuvent s'exécuter à un ou deux bras, mais aussi cela permettra d'adapter les machines

### CURL À LA POULIE HAUTE, À UN BRAS

**POSITION INITIALE :** Placé entre deux poulies, accrochez-vous fermement avec un bras à la structure pour stabiliser le corps et le bras libre tendu attrape le câble de la sortie supérieure de la poulie.

**RÉALISATION :** Sans rien bouger, pliez le bras qui tient le câble jusqu'à ce que votre poing touche votre front, mais sans lever le coude.

**EFFETS PARTICULIERS :** Cet exercice isole complètement le travail du biceps et affecte surtout la portion musculaire qui forme le pic.

**CONSEIL :** Maintenez la position finale de contraction maximale pendant une ou deux secondes en contractant fortement les biceps.



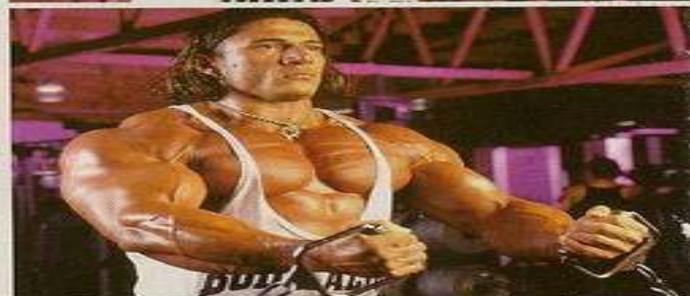
d'extensions de jambes et de flexion, ou le curl de jambes. Les poulies permettent ainsi d'ajouter plus de variété d'exercices pour les biceps, les triceps, les épaules et le pectoral.

L'apparition des machines de musculation que nous connaissons avec levier de résistance variable, ne sont pas plus que l'évolution des premières dont le principe d'action était celui de la poulie et du câble.

Un autre facteur à ne pas sous-estimer est que le travail avec câble incorpore aussi un élément de sécurité.

### INCONVÉNIENT DES CÂBLES

En effet, les câbles ou les poulies, présentent également certains inconvénients. Le plus gros inconvénient est principalement le fait que de soulever la charge à travers une poulie de roulement, signifie que la charge s'allège considérablement, en d'autres termes, soulever 50 kilos librement avec une barre est plus difficile que de soulever les mêmes kilos grâce au câble et plus il y a de poulies, ou de roulements impliqués dans la traction du poids, plus ce dernier s'allège. Par conséquent, des exercices comme les



### VIS-À-VIS À LA POULIE BASSE

**POSITION INITIALE :** Debout entre deux appareils de poulies, prenez dans chaque main une prise unie au câble des sorties inférieures.

**RÉALISATION :** Forcez sur les câbles pour rejoindre les mains devant la poitrine en maintenant les coudes sans les plier pour que ce soit la contraction du pectoral qui mène l'action.

**EFFETS PARTICULIERS :** Cet exercice développe et donne de la forme à la face interne et supérieure du pectoral.

**CONSEIL :** Placez-vous un peu en avant du plan des poulies et maintenez la position finale tout en contractant les muscles.

squats, la presse, les développés couché, les rowings buste penché avec barre, etc... seront toujours plus lourds qu'en utilisant le câble.

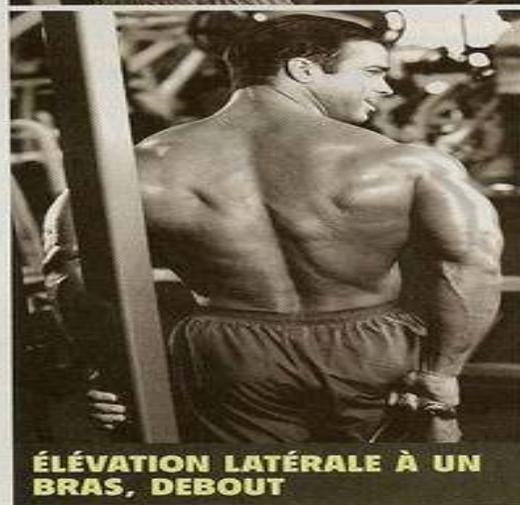
Une autre limitation des câbles est que la variété existante est toujours beaucoup plus importante pour la partie supérieure et les bras que pour les jambes. Pour ces dernières, vous pouvez trouver différentes variations d'extensions et de flexions de jambes, mais c'est pratiquement tout, alors qu'en utilisant les câbles avec les mains et en adoptant différentes positions du corps, il est possible d'arriver à affecter plusieurs groupes musculaires des bras et du torse.

### UNE POINTE DE VARIÉTÉ

Je ne vous suggère pas de substituer les barres et les haltères par les câbles indéfiniment, loin de là, mais l'introduction de certains exercices avec câble dans vos routines habituelles n'apporte pas seulement une pointe de variété qui renforcera la croissance, évitera la monotonie et fera exploser votre enthousiasme, mais les mouvements avec

câbles sont très doux pour les articulations, ils favoriseront l'apport de sang dans les muscles en aidant à se régénérer et à progresser.

Les vétérans et les plus acharnés des poids vous diront que les câbles servent à sculpter, découper et donner de la forme aux muscles, mais pas à proportionner de la masse et du volume parce qu'ils ne permettent pas d'utiliser suffisamment de poids, mais je ne suis pas d'accord. En réalité, les muscles ne détectent pas la quantité de poids utilisé, mais la difficulté que leur offre une résistance durant une contraction en particulier, mais cette contraction peut provenir d'un poids, une machine ou un



### ÉLEVATION LATÉRALE À UN BRAS, DEBOUT

**POSITION INITIALE :** Debout, placé de côté par rapport à la poulie, avec un bras se maintenant à la structure pour garder l'équilibre et l'autre qui soutient le câble de la sortie inférieure se trouvant derrière le corps.

**RÉALISATION :** Élevez le bras sans fléchir le coude, jusqu'à ce que la main atteigne le niveau de l'épaule.

**EFFETS PARTICULIERS :** Ce mouvement affecte de façon isolée et concentrée le faisceau externe, ou latéral de l'épaule.

**CONSEIL :** Faites l'exercice avec contrôle et arrêtez-vous en haut une seconde avant de revenir au point initial.



### CURL À LA POULIE HAUTE, AVEC CORDE

**POSITION INITIALE :** Face à une poulie, attrapez avec les deux mains une corde qui est unie à la sortie supérieure.

**RÉALISATION :** En maintenant les deux mains serrées, pliez les bras jusqu'à ce que les mains touchent votre front.

**EFFETS PARTICULIERS :** Doter de plus de grosseur et de qualité le biceps, sans la participation d'autres groupes musculaires.

**CONSEIL :** À la différence de la flexion de bras avec barre où les coudes doivent rester en arrière, sinon l'effet de la traction est nul, ici grâce au câble, vous pouvez avancer les coudes pour forcer la contraction des biceps.



### VIS-À-VIS AVEC CÂBLES POUR LES DELTOÏDES POSTÉRIEURS

**POSITION INITIALE :** Debout, entre deux appareils de poulies, les bras croisés, vous maintenez avec la main gauche le câble de la sortie droite et avec la main droite le câble de gauche.

**RÉALISATION :** Écartez les bras pour les étirer complètement et terminer le parcours en revenant en croix.

**EFFETS PARTICULIERS :** L'exercice affecte précisément les deltoïdes postérieurs et aussi la partie haute du dos.

**CONSEIL :** Avancez-vous un peu par rapport au plan des poulies et assurez-vous qu'au début, les bras soient bien croisés pour forcer l'étirement musculaire.





### CURL À LA POULIE BASSE, ALLONGÉ



**POSITION INITIALE :** Allongé sur le banc que l'on utilise pour faire le rowing à la poulie basse, prenez une barre courte unie au câble.

**RÉALISATION :** Pliez les deux bras jusqu'à ce que la barre atteigne le menton.

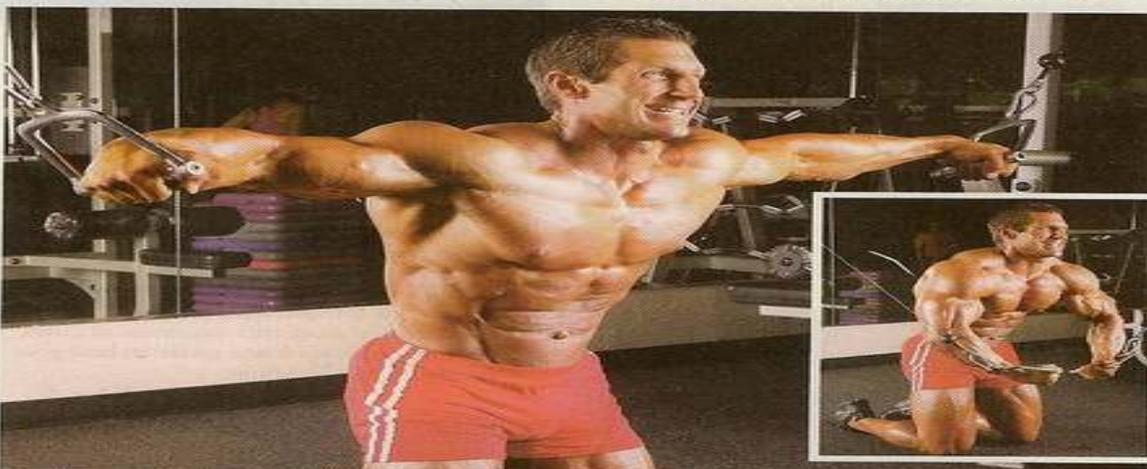
**EFFETS PARTICULIERS :** Doter de plus de grosseur et de qualité le biceps, sans la participation d'autres groupes musculaires.

**CONSEIL :** À la différence de la flexion de bras avec barre où les coudes doivent rester en arrière, sinon l'effet de la traction est nul, ici grâce au câble, vous pouvez avancer les coudes pour forcer la contraction des biceps.

câble. Si vous entraînez avec suffisamment d'intensité, effectivement vous pouvez augmenter la masse en utilisant les câbles. Dans ce sens, laissez-moi vous souligner que les grands mythes du muscle comme Flex Wheeler ont pratiquement réussi le développement de leurs bras exclusivement avec les câbles.

Vous pouvez de temps en temps changer un des exercices habituels de votre routine avec

barre ou avec haltères par un exercice avec câble et ainsi relancer la stimulation. Vous pouvez aussi confectionner une routine seulement avec des mouvements avec câbles



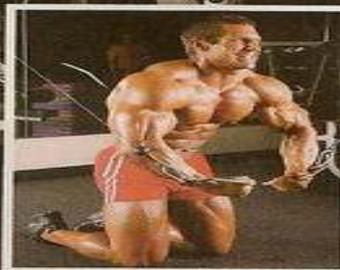
### VIS-À-VIS AVEC CÂBLES À LA POULIE HAUTE, AGENOUILLÉ

**POSITION INITIALE :** À genou, entre deux appareils de poulies et avec les bras tendus, prenez avec chaque main une prise unie au câble des sorties supérieures.

**RÉALISATION :** Tirez les câbles pour rejoindre les mains devant l'abdomen en gardant les coudes rigides sans les fléchir pour que ce soit la contraction du pectoral qui exécute l'action.

**EFFETS PARTICULIERS :** Cet exercice développe et donne de la forme au faisceau externe et inférieur du pectoral, mais aussi à l'interne si vous contractez à la fin.

**CONSEIL :** Placez-vous un peu en avant du plan des poulies et maintenez la position finale alors que vous contractez les muscles.



### CARACTÉRISTIQUE DES CÂBLES

La résistance qu'offrent les câbles possède différentes caractéristiques très relevantes :

- La tension est exactement égale sur tout le parcours, du début à la fin.

- L'impacte sur les articulations est presque nul et par conséquent le risque de lésion est très faible.

- On peut travailler un muscle depuis divers angles, sans que la force de gravité impose un parcours.
- Les câbles permettent de travailler le point de contraction maximale de certains mouvements, quelque chose d'impossible avec les poids, puisqu'à ce point, il ne s'exerce pas de tension.

- Le sélecteur qui permet de choisir le poids de travail est très facile à déplacer en haut et en bas, en modifiant ainsi la charge utilisée, donc on peut exercer les muscles avec les systèmes de résistance variable, comme les séries pyramidales, les séries dégradées, etc.



### EXTENSIONS DE TRICEPS, ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé sur un banc proche de la poulie et avec la tête sur le côté de l'appareil. Les bras tendus prennent une barre courte unie au câble inférieur.

**RÉALISATION :** En maintenant à tout moment les coudes qui pointent vers le plafond, pliez les bras jusqu'à ce que la barre touche le front.

**EFFETS PARTICULIERS :** Le mouvement est très doux pour les coudes, par rapport au même mouvement effectué avec barre, et il permet de maintenir la même tension dans le triceps sur tout le parcours.

**CONSEIL :** Faites une pause au début et une autre à la fin alors que vous contractez fortement les triceps.



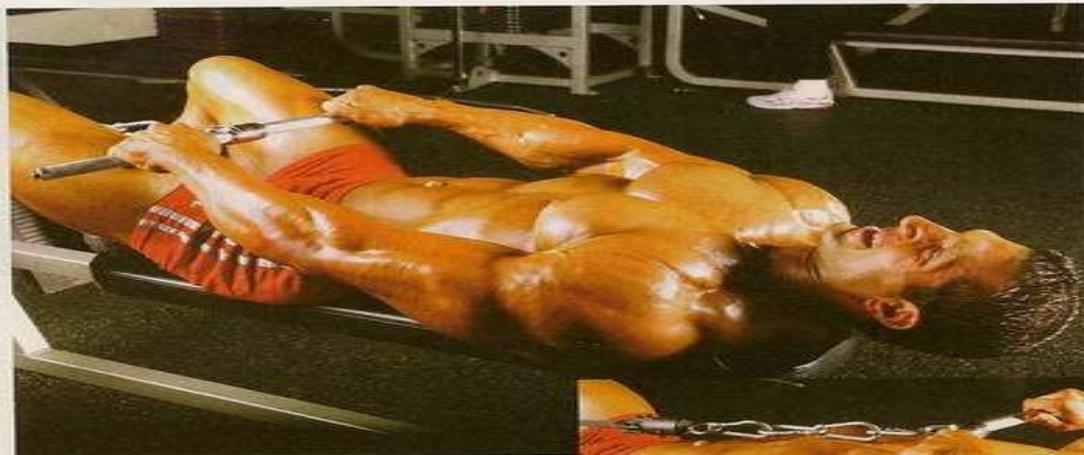
### ROWING BUSTE PENCHÉ AVEC APPUI DE POITRINE

**POSITION INITIALE :** Assis sur un banc incliné, situé environ à un mètre de la poulie, avec la poitrine appuyée contre le dossier du banc et avec les bras tendus maintenant le câble depuis la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** Sans décoller la poitrine du dossier, ramenez les deux bras vers l'arrière, en essayant que les coudes arrivent le plus loin possible.

**EFFETS PARTICULIERS :** Il développe la musculature du dos, tout particulièrement celle de la zone centrale et proportionne du détail et du relief dans cette zone.

**CONSEIL :** Essayez de cambrer le dos, en relevant légèrement la tête et maintenez la position finale avec les coudes vers l'arrière pendant une seconde.



pour réaliser cette dernière pendant deux ou trois semaines comme "rafraîchissement" de la routine habituelle, ou pour l'effectuer après une étape lourde, ou après l'époque de compétition et servir ainsi de régénération générale.

### ÉLÉVATION FRONTALE AVEC CÂBLE, ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé sur le banc que l'on utilise pour faire le rowing à la poulie basse, soutenez une barre courte unie au câble.

**RÉALISATION :** De cette position, montez les bras droits jusqu'à ramener les mains à hauteur du visage.

**EFFETS PARTICULIERS :** Le fait d'être allongé réduit toute inertie et c'est uniquement la contraction du deltoïde frontal qui réalise le mouvement.

**CONSEIL :** Maintenez les bras tendus, mais avec les coudes légèrement pliés.



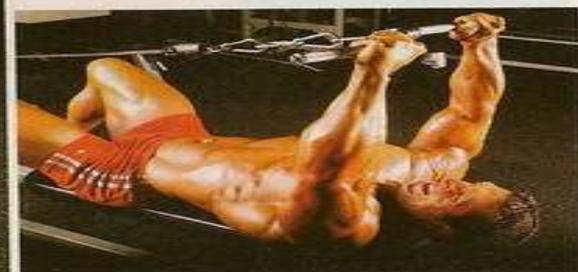
### ROWING AU MENTON AVEC CÂBLE, ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé sur le banc que l'on utilise pour réaliser le rowing à la poulie basse, maintenez une barre courte unie au câble.

**RÉALISATION :** De là, vous devez monter les bras jusqu'à ramener les mains au menton.

**EFFETS PARTICULIERS :** Le fait d'être allongé réduit toute inertie et le mouvement est strictement réalisé par la contraction du deltoïde en général, avec l'aide du trapèze.

**CONSEIL :** La barre doit frôler le corps durant tout le trajet, avec les coudes toujours bien au-dessus des mains et faites en sorte de marquer une pause en haut pour accentuer la contraction.





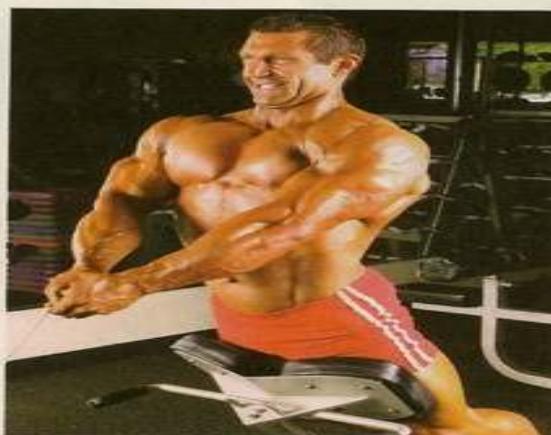
### CONTRACTIONS D'ABDOMEN

**POSITION INITIALE :** Allongez-vous sur le sol, sur un tapis, avec la tête proche de la sortie inférieure de la poulie. Placez une corde unie au câble et saisissez-la avec les deux mains que vous maintiendrez à tout moment en contact avec la tête. Pour isoler l'abdomen, maintenez les jambes croisées et en l'air.

**RÉALISATION :** Décollez légèrement la tête et la partie supérieure du dos et les épaules du sol, tout en contractant fortement les muscles abdominaux.

**EFFETS PARTICULIERS :** Utilisez les mains comme de simples crochets qui unissent le câble à la tête et les contractions d'abdomen seront très intenses.

**CONSEIL :** Tendez un peu les jambes, pas complètement, alors que vous amenez la tête en arrière et en l'approchant de la poitrine, pliez un peu les genoux jusqu'à ce qu'ils se retrouvent en angle droit ou proche de l'abdomen.



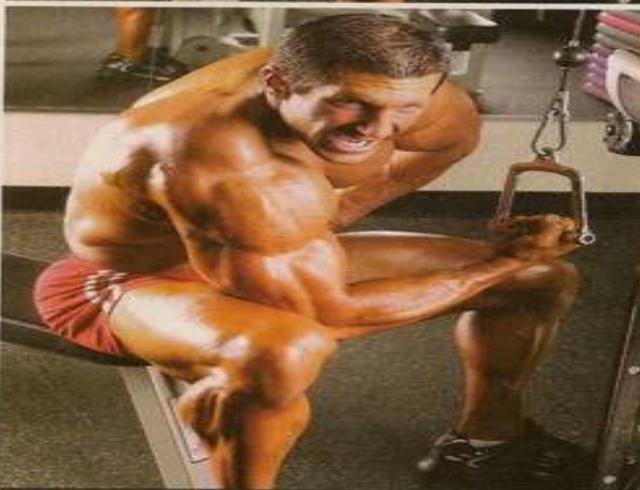
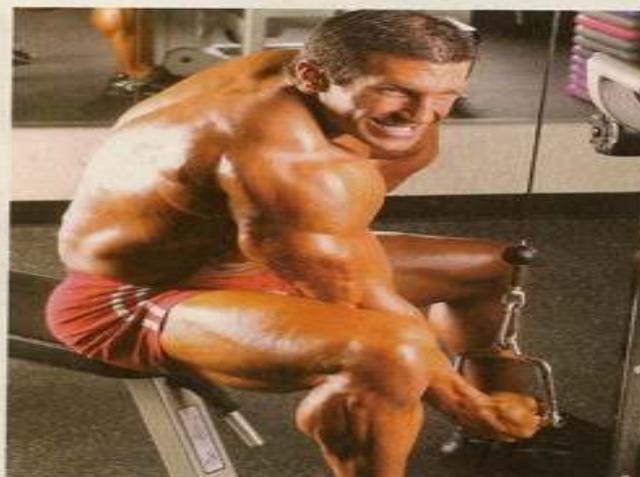
### HYPEREXTENSIONS

**POSITION INITIALE :** Placez-vous sur un banc spécifique d'hyperextensions, face à la poulie, avec les pieds fermement bloqués et attrapez des deux mains le câble de la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** Tout en maintenant le câble alors que les bras restent tendus et le buste penché vers l'avant, pliez-vous lentement avec la force des lombaires jusqu'à ce que la partie supérieure du corps se retrouve presque perpendiculaire au sol.

**EFFETS PARTICULIERS :** En plus d'exercer fortement les muscles lombaires, cet exercice fait travailler aussi les fessiers et les fémoraux.

**CONSEIL :** Faites le mouvement lentement et ne vous inclinez pas de trop en arrière, car cela peut-être la cause de pincement lombaire.



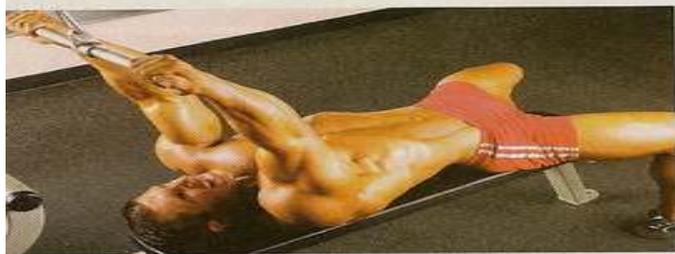
### EXTENSION À UN BRAS, ASSIS

**POSITION INITIALE :** Assis sur un tabouret ou sur le bord d'un banc que vous aurez rapproché de la poulie. Écartez les jambes et prenez une prise individuelle du câble supérieur avec les paumes de main tournée vers le plafond. Au début, le bras est plié comme dans la position finale du curl en concentration.

**RÉALISATION :** Alors que vous maintenez le coude appuyé contre la face interne de la cuisse, tendez le bras avec la force du triceps jusqu'à le durcir complètement.

**EFFETS PARTICULIERS :** Ce mouvement affecte les trois faisceaux du triceps, mais plus particulièrement le long, contribuant en plus à doter de séparation le triceps.

**CONSEIL :** Ne décollez pas le coude de la cuisse et contractez fortement le triceps lorsque le bras est tendu.



### CURL À LA POULIE HAUTE, ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé sur un banc proche de la poulie et avec la tête vers le côté de l'appareil. Les bras tendus maintiennent une barre courte unie au câble supérieur.

**RÉALISATION :** En maintenant à tout moment les coudes qui pointent vers le plafond, pliez les bras jusqu'à ce que la barre touche le front.

**EFFETS PARTICULIERS :** L'isolement du biceps dans ce mouvement est total et c'est la partie supérieure qui est affectée, la plus proche de l'épaule et celle qui contribue à faire ressortir le pic.

**CONSEIL :** Ne bougez rien d'autre que les avant-bras et maintenez la position finale alors que vous serrez fortement le muscle. Utilisez un poids léger.



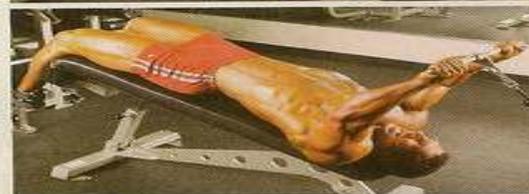
### PULL-OVER ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé sur un banc décliné, éloigné au moins d'un mètre de la poulie, avec les bras tendus vers l'arrière, maintenez une barre courte unie au câble de la sortie inférieure de l'appareil.

**RÉALISATION :** Sans plier les coudes, amenez les bras tendus depuis l'arrière jusqu'à ce que vous touchiez les cuisses supérieures, en effectuant un arc de 180°.

**EFFETS PARTICULIERS :** Cet exercice affecte aussi bien les dorsaux que les pectoraux, tout en contribuant à élargir la cage thoracique.

**CONSEIL :** Inspirez profondément lorsque les bras sont tendus vers l'arrière et expirez lorsque vous les ramenez vers les cuisses.



De toute façon, les exercices qui peuvent s'effectuer avec câbles sont presque infinis, mais

à cette occasion, nous vous proposons seulement quelques-uns des moins populaires, afin que vous ayez la possibilité de varier encore plus vos routines. Profitez de la magie des câbles !



### ÉLÉVATION LATÉRALE À UN BRAS, ALLONGÉ

**POSITION INITIALE :** Allongé au sol, face à une poulie et avec les pieds appuyés sur la structure. La main libre est appuyée sur la hanche et l'autre bras tendu sur la cuisse soutenant le câble de la sortie inférieure.

**RÉALISATION :** De là, écartez le bras pour l'amener dans l'alignement de l'épaule.

**EFFETS PARTICULIERS :** Le fait d'être allongé réduit toute inertie et le mouvement est strictement réalisé par la contraction du deltoïde latéral.

**CONSEIL :** Le bras qui bouge doit le faire en restant à deux doigts du sol, pour éviter la friction avec ce dernier.



**Dossier des exercices  
avec la Power plate  
(plateforme vibrante)**

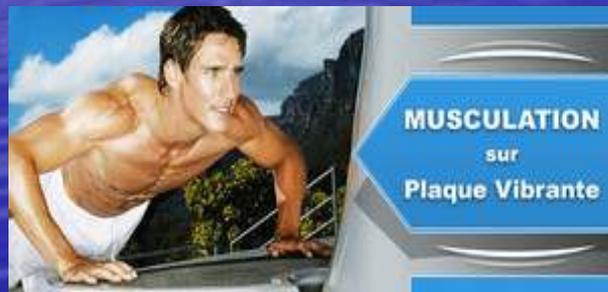


## **1) Définition et principes de la plateforme vibrante :**

**La plateforme vibrante sera un appareil de fitness à domicile où dans un centre d'institut où de remise en forme qui permettra de faire travailler les muscles sans effort, au moyen des vibrations. Cette plateforme sera constituée d'une colonne avec des poignées et d'une plaque vibrante actionnée par un où plusieurs moteurs lors de l'utilisation de cet appareil. Le principe de fonctionnement sera basé sur un système de micro-vibrations générées par la plaque vibrante. L'utilisateur sera soumis à des vibrations de basses fréquences (il y'aura une possibilité de régler la fréquence entre 20 Hz et 60 Hz) où à une amplitude relativement faible, allant de 0 à 15 Hz. Le fonctionnement sera basé sur un réflexe naturel, le réflexe ostéo-tendineux. Les vibrations provoqueront une rapide contraction involontaire et un relâchement du muscle à une vitesse bien supérieure qu'un entraînement traditionnel. L'énergie des oscillations sera transmise au corps dont, l'effet dépendra de la posture adoptée où, de la partie du corps en contact avec la plaque vibrante. Les effets de l'exposition aux oscillations dépendra également de la fréquence utilisée et des variations de ces fréquences. La plate-forme vibrante ne développera pas la capacité cardio-vasculaire. Les fréquences supérieures à 30 Hz seront utilisées pour le travail de contraction musculaire. Des fréquences plus basses serviront plutôt à la relaxation et à la stimulation de la circulation sanguine. Contrairement aux exercices de musculation avec appareil où au poids du corps, les séances avec la plateforme vibrante seront beaucoup plus courtes (de 10 à 20 minutes environ). Votre séance sera alors moins fatigante que la musculation traditionnelle avec les appareils où au poids du corps. Il sera conseillé d'effectuer au minimum trois séances par semaine pour obtenir des résultats rapidement sur votre silhouette. L'objectif de cet appareil sera une récupération de vos muscles, un renforcement et une tonification musculaire de vos muscles, un massage et une relaxation profonde des muscles, une élimination des toxines et des tissus adipeux (graisse) et des calories superflues, l'élimination de la cellulite et de la peau d'orange, un travail sur la souplesse et de gainage et de rééducation des muscles en cas de blessures importantes du sportif amateur où professionnels où d'un personne non sportif qui sera blessé (Ex: une déchirure musculaire)**

## 2) Comment utiliser la plateforme vibrante ?

Mettez en marche la plaque vibrante en sélectionnant le programme à effectuer, le temps de la séance et de la fréquence des vibrations de la plateforme puis, vous appuierez sur démarrage. Montez sur l'appareil en choisissant la position de l'exercice à effectuer (assis, debout, allongée, gainage, pompes. (etc.)). Chaque exercices définira une position permettant de faire travailler un groupe musculaire différents. On obtiendra de bon résultats en conservant chaque positions des différents exercices d'une durée allant de 30 à 90 secondes. Un cycle élémentaire d'entraînement sera formé d'une période de vibration, suivie d'une période de temps de repos. Il sera conseillé d'enchaîner cinq cycles, suivis de 10 à 15 minutes de récupération, puis à nouveau cinq cycles et ainsi de suite. Lors des exercices sur la plateforme vibrante dans un centre d'institut où dans un centre de remise en forme, vous serez suivit par un coaching du centre non obligatoire selon le cas (des services du centre). Si le centre disposera d'un coaching il sera vivement conseillé pour que celui ci vous montrera les postures des exercices à effectuer, sur la correction des exercices en cas de mauvaises postures pour votre sécurité afin de ne pas vous blesser. Pour terminer, il vous conseillera les meilleurs exercices à effectuer pour des résultats rapides sur votre silhouette grâce aux séances de plaque vibrante. Chez vous lors de votre séance, vous ferez vos exercices sur votre plaque vibrante en propre autonomie en veillant à ne pas vous blesser lors de l'utilisation de l'appareil. Pendant la séance de plateforme vibrante, vous pourrez à tout moment augmenter où diminuer la fréquences des vibrations de la plateforme en appuyant sur le bouton plus où moins. Une séance durera en moyenne entre 15 à 30 minutes.



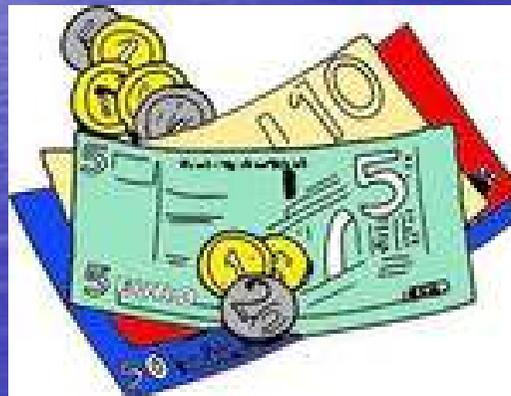


*3) Quelques exemples d'exercices avec la plaque vibrante :*



#### 4) Tarifs moyens appliqués de la séance :

Une séance sur une plaque vibrante coûtera environ entre 25 à 30 € pour une séance de 30 minutes. Il existera des formules que proposera les centres (Exemples un forfaits de 6 10 20 séances 6 mois 1 an). Tout dépendra du nombres de séances et des objectifs que vous vous fixerez et du budget que vous souhaitez mettre. De plus, il existera des facilité de paiement pour régler vos séances où vos forfaits. Renseignez vous auprès d'un centre disposant des plaques vibrantes. Chez vous, si vous le voudrez le pratiquer à domicile, une plaque vibrante vous coutera environ 400€ pour un bon modèle. Vous la retrouver dans les magasins de sport.



The background is a solid blue color with a subtle sunburst or lens flare effect emanating from the left side, creating a gradient of light blue and white rays that spread across the frame.

# **Dossier des exercices avec le banc de musculation**

## 1) Qu'est ce que le banc de musculation?

C'est un appareil qui sera le plus accessible et le plus utilisé par les personnes débutantes au confirmées. Le banc de muscu sera un appareil idéal pour débiter la musculation, il permettra ainsi de réaliser des exercices élémentaires (Ex: développé-couché, legs curl, legs extension...).

Le banc de musculation sera un appareil de fitness que tous les pratiquants apprécieront puisqu'il permettra de réaliser une large variété d'exercices. S'entraîner sur un banc de musculation permettra de solliciter à la fois vos membres inférieurs et vos membres supérieurs afin d'obtenir le volume musculaire, la masse musculaire, la définition musculaire en fonction de l'objectif recherché. Le banc de musculation sera beaucoup moins volumineux et le plus souvent pliable ce qui vous permettra d'économiser de la place quand il ne sera pas utilisé. Cet appareil vous prendra quelques minutes par jours pour vous forger un corps de rêve à domicile.

**Faites attention à votre sécurité si vous vous entraînez seul, si vous chargez de trop vous pourrez rester coincé sous la barre où provoquer un accident grave(étouffement, blessures) En conséquence, si vous êtes seul, ne chargez pas trop la barre pour éviter tous problèmes.**



Leg Curl Ischios



Leg Curl assis



Butterfly



Développé Couché avec barre



Presse Epaule



Presse Epaule



Biceps



Rameur 1



Rameur 2



Rowing arrière



Press épaules



Développé incliné avec barre



Ecarté latéraux avec haltères



**2) FICHE DES EXERCICES AVEC LE BANC DE MUSCULATION :**



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec le banc  
multifonctions  
de musculation**

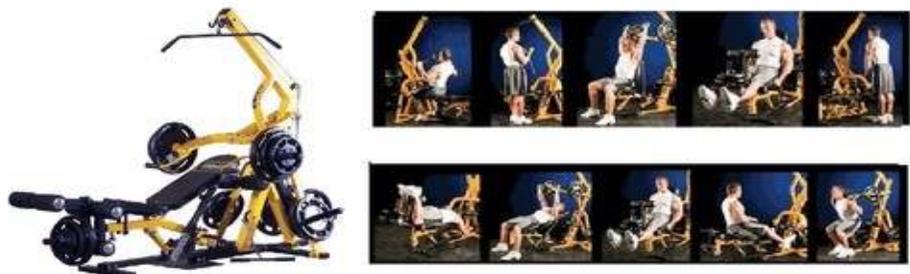
## 1) Qu'est ce que le banc multifonctions de musculation?

C'est un appareil de musculation qui sera utilisé par les personnes débutantes au confirmées. Le banc multifonctions sera un appareil idéal pour la musculation à domicile. Il permettra de réaliser une large variétés d'exercices. S'entraîner sur un banc multifonctions de musculation permettra de solliciter à la fois vos membres inférieurs et vos membres supérieurs afin d'obtenir le volume, la masse musculaire , la définition musculaire en fonction de l'objectif recherché. Ce type d'appareil proposera un, deux, où, trois postes de travaux selon le type d'appareil. Par conséquent, on pourra travailler à plusieurs personnes en même temps. Si vous souhaitez vous entraînez à domicile sans vous vous déplacez à la salle de musculation où, si vous n'aimez pas travailler en salle où, en cas d'empêchement, ce type d'appareil sera très pratique et très avantageux. L'inconvénient de ce banc multifonctions sera la place il sera très volumineux. Il devra être placé dans une pièce assez espacé pour votre sécurité lors des mouvements. Cet appareil vous prendra quelques minutes par jours pour vous forgez un corps de rêve.

**Faites attention à votre sécurité si vous vous entraînez seul, si vous chargez de trop vous pourrez rester coincé sous la barre où provoquer un accident grave(étouffement, blessures)**

**En conséquence, si vous êtes seul, ne chargez pas trop la barre pour éviter tous problèmes.**





**2) FICHE DES EXERCICES DE MUSCULATION AVEC**  
**LE BANC MULTIFONCTION DE MUSCULATION**  
**PAGE 1/2 :**

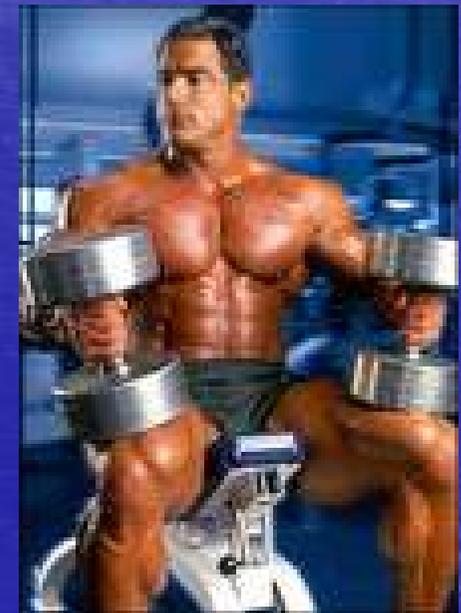




**2) FICHE DES EXERCICES DE MUSCULATION AVEC**  
**LE BANC MULTIFONCTION DE MUSCULATION**  
**PAGE 2/2 :**



# Dossier les exercices avec les haltères



## 1) Définition et principe :

**C'est un accessoire de base de musculation permettant d'effectuer plusieurs exercices. Le principe sera d'effectuer une flexion où une extension tout en se concentrant sur l'isolement, où, de la congestion musculaire du où des muscle(s) à travailler(s).**

**En conclusion, il permettra d'activer la croissance musculaire des muscles, obtenir une congestion maximale des muscles et, effectuer un travail d'isolation.**



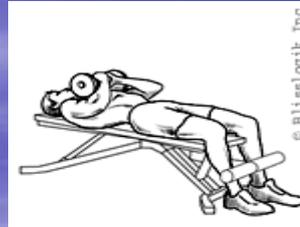


## 2) Guide des principaux exercices de musculation avec les haltères :



### 2.1) Les abdominaux :

#### Crunch sur banc



Allongez-vous sur le dos sur un banc maintenez un haltère sur le dessus de votre poitrine. Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce que vos omoplates ne touchent plus le banc ainsi que le bas du dos. Après une courte pause, revenez à la position de départ. Pour éviter de tirer de votre cou avec vos mains, regardez vers le haut au lieu de regarder vos genoux.

#### Relevé de jambes sur banc



Allongez-vous sur le dos sur le banc, les mains saisir les côtés du banc maintenez un haltère entre vos pieds. Levez vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol et votre bas du dos. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder vos jambes étendues en gardant vos genoux sous le même angle.

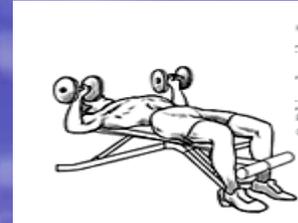
#### Flexion latérale avec haltère



Maintenez un haltère dans la main le long de votre corps. du côté choisie. Inclinez le haut du corps sur le côté du côté de l'haltère et le ramener le. Après une courte pause, revenez à la position de départ. alternez avec l'autre mains. Veillez à ne pas incliner trop le haut du corps sur le côté vous aurez alors des difficultés lors de l'exécution de l'exercice

## 2.2) Les pectoraux :

### Développé couché au banc plat avec 2 haltères



Allongé sur un banc, les pieds bien calés au sol, le bas du dos légèrement cambré, maintenez un haltère dans chaque main paumes de mains en prise pronation au niveau basse de la poitrine. Montez les haltères jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillés. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Expirez en soulevant les haltères et expirez lorsque vous redescendez. Évitez de tendre au maximum vos bras sans quoi vous allez vous blessez.

### Développé couché au banc plat avec 2 haltères prise neutre



Allongez-vous sur le dos sur un banc maintenez les deux haltères au niveau de la poitrine le long de votre corps, paumes de mains vers le bas joints au niveau du banc.

Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillés. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Expirez en soulevant les haltères et expirez lorsque vous redescendez. Évitez de tendre au maximum vos bras sans quoi vous allez vous blessez.

### Développé incliné avec 2 haltères au banc incliné



Allongez-vous sur le dos sur un banc incliné maintenez les deux haltères au niveau de la poitrine le long de votre corps, paumes de mains vers l'avant.  
Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillés.  
Après une courte pause revenez à la position de départ.  
Expirez en soulevant les haltères et expirez lorsque vous redescendez. Évitez de tendre au maximum vos bras sans quoi vous allez vous blessez.

### Développé incliné avec 2 haltères au banc incliné prise neutre



Allongez-vous sur le dos sur un banc incliné maintenez les deux haltères au niveau de la poitrine le long de votre corps, paumes de mains joints au niveau du banc.  
Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillés.  
Après une courte pause revenez à la position de départ.  
Expirez en soulevant les haltères et expirez lorsque vous redescendez. Évitez de tendre au maximum vos bras sans quoi vous allez vous blessez.

### Développé décliné avec 2 haltères au banc décliné



Allongez-vous sur le dos sur un banc décliné maintenez les deux haltères au niveau de la poitrine le long de votre corps, paumes de mains vers l'avant.  
Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient presque verrouillés.  
Après une courte pause revenez à la position de départ.  
Expirez en soulevant les haltères et expirez lorsque vous redescendez. Évitez de tendre au maximum vos bras sans quoi vous allez vous blessez.

### Écartés latéraux avec 2 haltères au banc plat



Allongez-vous sur votre dos sur le banc maintenez un haltère dans chaque main à la hauteur du corps, coudes légèrement fléchies.

Soulevez les haltères jusqu'à ce qu'ils soient côte à côte au dessus de vous. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Lors de l'exercice, essayez de maintenir le même angle afin de garder la tension musculaire des pectoraux.

### Écartés latéraux avec 2 haltères au banc incliné



Allongez-vous sur le dos sur un banc incliné maintenez un haltère avec chaque main à la hauteur du corps, coudes légèrement fléchies.

Soulevez les haltères jusqu'à ce qu'ils soient côte à côte au dessus de vous. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Lors de l'exercice, essayez de maintenir le même angle afin de garder la tension musculaire des pectoraux.

### Pullover avec un haltère au banc plat

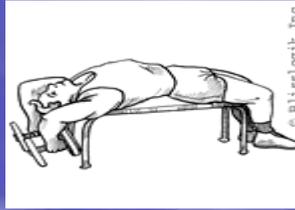


Allongez-vous sur le dos sur une extrémité du banc maintenez un haltère sur le disque avec les deux mains au-dessus de votre poitrine, bras tendus.

Soulever l'haltère vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient perpendiculaires au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Gardez vos bras tendus tout au long de l'exercice en gardant toujours l'angle de vos coudes en essayant de maintenir le même angle afin de garder la tension musculaire des pectoraux. expirez en soulevant les haltères et, inspirez en abaissant les haltères.

## Pullover avec 2 haltères au banc plat



Allongez-vous sur le dos sur une extrémité du banc maintenez les deux haltères en dessous du niveau de la tête, coudes à angle de 90 degrés.

Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils soient à côté de votre poitrine tout en maintenant un angle de 90 degrés des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en soulevant les haltères et inspirez en abaissant les haltères.

### 2.3) Les épaules :

#### Développé militaire debout avec 2 haltères prise neutre



Debout maintenez deux haltères au niveau des épaules, paumes de mains vers le bas. Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent jusqu'au verrouillage des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

#### Développé militaire assis avec 2 haltères prise neutre

Asseyez-vous sur un banc maintenez deux haltères au niveau des épaules, paumes de mains vers le bas. Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent jusqu'au verrouillage des coudes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

#### Développé militaire debout alterné avec 2 haltères prise neutre



Debout maintenez deux haltères, une au niveau de l'épaule et l'autre vers le haut avec votre bras tendu, les paumes de mains vers le bas.

Poussez un haltère vers le haut jusqu'à ce que votre coude se rapproche jusqu'au verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ puis, alterner l'autre mains et ainsi de suite.

Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

#### Développé militaire assis alterné avec 2 haltères prise neutre



Assis sur un banc maintenez deux haltères, une au niveau de l'épaule et l'autre vers le haut avec votre bras tendu, les paumes de mains vers le bas.

Poussez un haltère vers le haut jusqu'à ce que votre coude se rapproche jusqu'au verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ puis, alterner l'autre mains et ainsi de suite. Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

### Développé militaire debout avec 2 haltères



Debout maintenez deux haltères à proximité de vos épaules, paumes vers l'avant. Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent jusqu'au verrouillage Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

### Développé militaire assis banc plat avec 2 haltères



Assis sur un banc plat maintenez deux haltères à proximité de vos épaules, paumes vers l'avant. Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent jusqu'au verrouillage Après une courte pause revenez à la position de départ. Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser.

### Développé militaire assis banc à épaules avec 2 haltères



Assis sur un banc à épaules maintenez deux haltères à proximité de vos épaules, paumes vers l'avant. Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent jusqu'au verrouillage Après une courte pause revenez à la position de départ puis, alterner l'autre mains et ainsi de suite. Veillez à ne pas bouger votre dos pendant l'exercice pour ne pas vous blesser

### Élévation latérale avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main en face de vos hanches, paumes de mains vers le bas. Soulevez les haltères de chaque côté jusqu'à ce que vos bras soient presque parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Lors de l'exercice, essayez de maintenir le même angle afin de garder la tension musculaire des épaules. Attention à de ne pas effectuer des élans du dos. Rester le plus droit possible pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser.

### Élévation latérale buste penché avec haltère alterné (oiseau)



Penchez vous maintenez un haltère dans une main entre les jambes, les genoux légèrement pliés. Soulever l'haltère du côté de l'haltère jusqu'à ce que votre bras soient parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ puis, passez à l'autre bras et ainsi de suite. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice et adoptez un position correct du dos pour ne pas vous blessez.

### Élévation latérale assis avec 2 haltères



Assis sur une extrémité du banc tenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps. Levez les deux haltères latéralement jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice et évitez les élans du dos. Rester le plus droit possible pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser.

### Élévation latérale assis buste penché avec 2 haltères (oiseau)



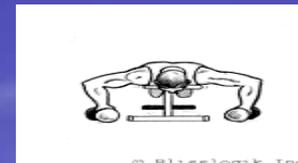
Assis sur une extrémité du banc abaissez votre corps maintenir un haltère dans chaque main juste en dessous du sol. Buste penché. Levez les deux haltères à vos côtés jusqu'à ce que vos bras soient parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice et adoptez un position correct du dos pour ne pas vous blessez.

### Élévation latérale couché sur banc avec 2 haltères



Allongez-vous sur un banc sur le ventre un haltère dans chaque main en dessous de votre poitrine, les bras légèrement fléchis. Levez les deux haltères à vos côtés jusqu'à ce que vos bras soient parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser

### Élévation latérale couché sur banc arc de cercle avec 2 haltères



Allongez-vous sur votre poitrine sur un banc tenir un haltère dans chaque main de chaque côté de vos hanches, les bras légèrement fléchies. Réunir les deux haltères en avant jusqu'à ce que vous pourrez voir les deux haltères en même temps en les amener lentement vers l'arrière. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser

### Élévation antérieur vers le haut avec 2 haltères



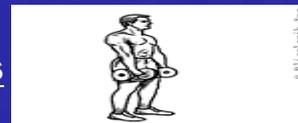
Debout maintenez un haltère dans chaque main devant vos cuisses. Soulevez les haltères au niveau de l'épaule tout en continuant à les élever jusqu'à bout de bras lentement. Après une pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser et gardez vos bras tendu pendant l'exercice.

### Tirage menton avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main devant vos cuisses. Levez les deux haltères jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol et les bas du dos lentement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser pendant l'exercice.

### Élévation antérieur debout avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main devant vos cuisses, paumes de mains vers votre corps. Soulevez les haltères vers l'avant puis vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient presque parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos épaules pour ne pas vous blesser et gardez vos bras tendu pendant l'exercice.

### Haussement des épaules avec 2 haltères (shrug)



Debout maintenez un haltère dans chaque main devant vos cuisses, paumes de mains vers votre corps

Soulevez les haltères vers le haut en levant les épaules. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans du dos pour sentir un travail efficace de vos trapèzes pour ne pas vous blesser et gardez vos bras tendu pendant l'exercice. Ne pas bougez votre tête pendant l'exercice sinon vous ressentirez une douleur importante au niveau de la nuque. Gardez vos bras tendus pendant l'exercice.

### Développé poussé militaire debout avec 2 haltères



Debout maintenez deux haltères juste au-dessus de vos épaules, paumes face à face, les genoux fléchis. Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient proches du verrouillage Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirez en abaissant les haltères

### Tirage arrière épaules accroupi



Accroupissez vous les hanches et les genoux fléchis dos plat maintenez un haltère avec chaque main près de vos genoux, paumes vers l'arrière. Soulevez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de 90 degré. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de vous concentrer uniquement sur le déplacement de vos bras pendant l'exercice.

## 2.4) Les biceps :

### Curl alterné debout avec 2 haltères



Debout prenez un haltère dans chaque main au niveau des cuisses, paumes vers l'avant. Un bras à la fois, soulever un haltère en courbant votre coude et abaissez-le vers le bas. Alternez le mouvement pour chaque bras. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl alterné debout avec 2 haltères



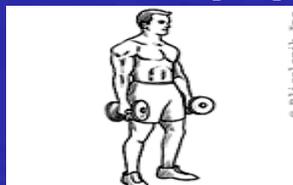
Debout maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes de main au niveau des cuisses. Soulever les haltères jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de votre épaule tout en réduisant lentement le mouvement vers le bas après une courte pause puis, commencer à lever l'autre bras. Alternez le mouvement pour chaque bras. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl des 2 bras avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes de main vers l'avant. Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules et abaissez les lentement vers le bas. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl prise marteau à 2 bras avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes vers le haut. Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules et lentement les bas du dos. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl prise marteau à 2 bras avec 2 haltères



Prenez un haltère dans chaque main sur les côtés de votre corps, les paumes vers vos cuisses. Levez les deux haltères pour effectuer une flexion de vos coudes puis, abaissez-les haltères. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl alterné assis avec 2 haltères



Assis sur un banc maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes vers le bas. Soulever un haltère jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de votre épaule en abaissant le bras tout en réduisant lentement le mouvement vers le bas en commençant à lever l'autre bras. Alternez avec l'autre bras et ainsi de suite. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl alterné assis des 2 bras avec 2 haltères



Assis sur un banc maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes vers le bas. Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement les bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl incliné alterné avec 2 haltères



Assis sur un banc incliné maintenez un haltère dans chaque main vers le bas, les paumes également vers le sol. Soulever un haltère jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de votre épaule en abaissant le bras tout en réduisant lentement le mouvement vers le bas en commençant à lever l'autre bras. Alternez avec l'autre bras et ainsi de suite. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl incliné avec 2 haltères



Assis sur un banc incliné maintenez un haltère dans chaque main vers le bas, les paumes également vers le bas. Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement les bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl incliné avec 2 haltères



Assis sur un banc incliné maintenez un haltère dans chaque main vers le bas sur les côtés de votre corps, les paumes également vers le bas. Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement les bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl concentré sur un support avec haltère (curl larry scott haltère)



Tenez-vous derrière un banc incliné et reposer un bras sur le support arrière du support tout en tenant un haltère, paume vers le bas. Soulever l'haltère jusqu'à votre épaule. Revenez à la position de départ puis, passez à l'autre bras et ainsi de suite. Évitez de bouger votre bras et votre coude pour obtenir un travail de votre biceps

### Curl prise en marteau des 2 bras assis avec 2 haltères



Assis sur un banc maintenez un haltère dans chaque main sur le côté de votre corps, les paumes vers le haut Levez les deux haltères jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement les bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl concentré assis avec haltère



Assis sur un banc, posez un bras contre votre cuisse maintenez un haltère dans l'autre main, main entre vos jambes, paume de main vers l'autre jambe. Levez l'haltère jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement le bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl concentré assis avec haltère



Assis sur une extrémité du banc, tenez un haltère dans votre main et placez le coude de cette main (étendu) contre l'avant de votre cuisse. Levez l'haltère jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de vos épaules puis, abaissez lentement le bras tout en réduisant le mouvement après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl larry scott au pupitre alterné avec 2 haltères



Placez un bras contre le pupitre larry scott à bras à un angle de 90 degrés un haltère dans chaque main, paumes vers le bas. Soulevez les haltères alternativement jusqu'à ce que vos avant-bras soient parallèles au sol Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl larry scott prise en marteau alterné au pupitre avec 2 haltères



Placez un bras contre le pupitre larry scott à bras à un angle de 90 degrés un haltère dans chaque main, paumes vers le bas. Soulevez les haltères alternativement jusqu'à ce que vos avant-bras soient parallèles au sol Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.

### Curl alterné couché sur banc plat alterné avec 2 haltères



**Couché sur le dos sur un banc plat tenir un haltère dans chaque main mains droite en dessous de vos épaules. Soulever un haltère jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de votre épaule en abaissant le bras tout en réduisant lentement le mouvement vers le bas en commençant à lever l'autre bras. Alternez avec l'autre bras et ainsi de suite. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.**

### Curl alterné couché sur banc plat alterné avec 2 haltères



**Couché sur le ventre sur un banc plat tenir un haltère dans chaque main mains droite en dessous de vos épaules. Soulever un haltère jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de votre épaule en abaissant le bras tout en réduisant lentement le mouvement vers le bas en commençant à lever l'autre bras. Alternez avec l'autre bras et ainsi de suite. Évitez les élans des bras et du haut du corps pour sentir un travail efficace de vos biceps.**

## 2.5) Les triceps :

### Extension triceps debout avec haltère



Debout maintenez un haltère avec les deux mains derrière la tête, bras pointant vers le haut. Soulever l'haltère vers le haut puis redescendez lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ puis passez à l'autre bras. Votre bras doit rester immobile tout au long de l'exercice.

### Extension triceps d'un bras avec haltère



Debout maintenez un haltère avec une main derrière votre tête, coude à un angle de 90 degrés, bras droit vers le haut. Soulever l'haltère d'une main jusqu'à ce que votre bras soit entièrement déployée. Après une courte pause revenez à la position de départ puis passez à l'autre bras. Votre bras doit rester immobile tout au long de l'exercice.

### Extension triceps assis avec haltère



Assis sur un banc maintenez un haltère à deux mains avec une main derrière votre tête, coude à un angle de 90 degrés, bras droit vers le haut. Soulever l'haltère à deux main jusqu'à ce que votre bras soit entièrement déployée. Après une courte pause revenez à la position de départ puis passez à l'autre bras. Votre bras doit rester immobile tout au long de l'exercice.

### Kickback à genou à un bras avec haltère



A genou, main sur un banc prenez un haltère avec l'autre main, paume vers votre corps, bras parallèle à votre corps. Poussez l'haltère en tendant votre coude tout en laissant revenir lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras. Votre bras doit rester immobile tout au long de l'exercice.

### Kickback assis à un bras avec haltère



Asseyez-vous sur un banc accroupissez vous vers l'avant tenir un haltère d'une main, le coude à un angle de 90 degrés, paume vers votre corps. Soulever l'haltère d'une main jusqu'à ce que votre bras soit parallèle au sol Poussez l'haltère en tendant votre coude tout en laissant revenir lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras. Votre bras doit rester immobile tout au long de l'exercice.

### Extension couché avec 2 haltères



Allongez-vous sur le dos sur un banc tenir un haltère dans chaque main, paumes vers le haut, les bras pointant le plafond. Soulevez les haltères en tendant les coudes puis retourner lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Vos bras doivent rester immobile tout au long de l'exercice.

### Développé couché prise serrée avec 2 haltères



Allongez-vous sur le dos sur un banc tenir les haltères sur vos côtés juste au-dessus de votre poitrine, les paumes vers le haut. Poussez les haltères vers le haut jusqu'à ce que vos bras soit légèrement tendus. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant les haltères et inspirez lors de leur descente vers le bas.

## 2.6) Le dos :

### Rowing à 2 bras à 2 haltères



Prenez un haltère dans chaque main fléchir les genoux et les hanches pour vous amener à une position accroupie. Soulevez les deux haltères vers le haut sans modifier les angles de vos genoux des hanches et du bas du dos. après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères et respirez lorsque vous revenez à la position initiale.

### Rowing haltère à 2 bras buste penché à 2 haltères



Debout buste penché vers le bas tenir deux haltères à deux mains genoux légèrement pliés. Soulevez les haltères jusqu'à ce que vos bras soient parallèles à votre corps; Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice. Seul le bras doit bouger.

### Rowing à 1 bras sur banc avec haltère



Mettez votre genou et une main sur un banc prenez un haltère avec l'autre main. Soulevez l'haltère vers le haut sans rien d'autre que de déplacer votre bras et le bas du dos. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras. Expirez en soulevant l'haltère et inspirez lorsque vous revenez à la position initiale.

### Rowing buste penché à 1 bras avec haltère



Placez-vous penché en avant devant un banc tout en tenant un haltère dans une main bras tendu. Soulevez l'haltère jusqu'à ce que votre bras soit parallèle à votre corps après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice. Seul le bras doit bouger.

### Soulevé de terre avec 2 haltère



© Blisslogik Inc.

Debout prenez un haltère dans chaque main. Fléchissez les genoux et les hanches afin d'abaisser les haltères vers le bas puis remonter. Après une courte pause revenez à la position de départ. Inspirez lors de la descente et expirez en revenant à la position initiale.

### Soulevé de terre jambes tendues avec 2 haltères



© Blisslogik Inc.

Debout tenir un haltère dans chaque mains genoux légèrement pliés  
Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce que la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder vos bras tendus tout au long de l'exercice tout en gardant le même écartements de vos coudes.

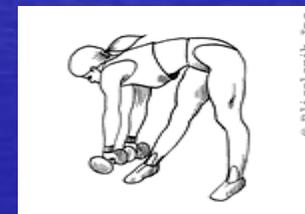
### Soulevé de terre jambes tendues à un bras avec haltère



© Blisslogik Inc.

Debout tenir un haltère dans une mains genoux légèrement pliés  
Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce que la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras Gardez une légère cambrure au long de vos genoux.

### Soulevé de terre jambes tendues alternés à un bras avec haltère



© Blisslogik Inc.

Debout tenir un haltère dans une mains genoux légèrement pliés  
Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce que la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras Gardez une légère cambrure au long de vos genoux.

## Élévation couché avec 2 haltères



**Allongez-vous sur le banc sur la poitrine saisir deux haltères avec vos mains, coudes à angle de 90 degrés. Soulevez les haltères jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en tirant les haltères et de respirer lorsque les abaissez en arrière.**

## 2.5) Les jambes :

### Squat avec haltère



Debout maintenez un haltère à deux mains devant vos cuisses. Abaissez votre corps en pliant les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90 degrés soulevé et remonter votre corps. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le haut du corps stable tout au long de l'exercice.

### Fente avant avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main sur les côtés de votre corps, les paumes vers votre corps. Placez un pied arrière et pliez les genoux pour abaisser votre corps jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre jambe. Gardez le haut du corps stable tout au long de l'exercice.

### Fente avant alternée avec 2 haltères



Debout un pied devant, un pied en arrière maintenez un haltère dans chaque main sur les côtés de votre corps, paumes vers le bas. Abaissez-vous sans bouger vos pieds jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Alternez jambes gauche jambe droite. Gardez le haut du corps stable tout au long de l'exercice.

### Fente latérale avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main contre les côtés de votre corps, les paumes vers le bas. Prenez un large pas de côté afin que votre genou montre un angle de 90 degrés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Squat bras tendus avec haltère



Tenez un haltère à deux mains entre les jambes et accroupissez vous jusqu'à ce que vos genoux sont à angles de 90 degrés. Soulevez-vous pour arriver à une position debout tout en apportant l'haltère au-dessus de votre tête et revenez lentement à la position de départ après une courte pause. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Soulevé de terre jambes tendues avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main contre les côtés de votre corps, les paumes de main vers le haut.

Abaissez les haltères en pliant les hanches vers l'avant pour remonter votre corps. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Élévation des talons debout avec 2 haltères



Debout maintenez un haltère dans chaque main contre les côtés de votre corps, les paumes de main vers le haut. Soulevez vos talons du sol en poussant sur vos orteils. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le reste de votre corps droit tout au long de l'exercice.

### Élévation des talons debout alterné avec haltère



Debout sur un pied au-dessus d'une petite cale maintenez un haltère d'une main contre le côté de votre corps. Levez-vous en vous tenant debout sur vos orteils en vous abaissant vos pieds lentement vers le bas . Après une courte pause revenez à la position de départ. Alterné l'autre jambe. Assurez-vous que seuls les muscles du mollet travaillent

## Élévation des talons assis alternée avec haltère



**Asseyez-vous sur le banc, placez l'avant de l'un de vos pieds au-dessus du sol et maintenez un haltère avec les deux mains sur le dessus des cuisses du pied. Soulever l'haltère en abaissant lentement vos orteils de votre pieds vers le bas après une courte pause revenez à la position de départ. Alternier l'autre pieds. Assurez-vous que seuls les muscles du mollet travaillent**

# Dossier les exercices avec les machines de musculation



## 1) Définition et principe :

**Ce sont des appareils de musculation guidés permettant d'effectuer plusieurs exercices. Le principe sera d'effectuer une flexion où une extension tout en se concentrant sur l'isolement, où, de la congestion musculaire du où des muscle(s) à travailler(s).**

**En conclusion, il permettra d'activer la croissance musculaire des muscles, obtenir une congestion maximale des muscles et, effectuer un travail d'isolation.**





## 2) Guide des principaux exercices de musculation avec les machines:



### 2.1) Les abdominaux :

#### Crunch à la machine (Variation A)



Assis sur le banc de la machine maintenez le rouleau avec les deux mains en face de votre poitrine. Inclinez votre buste vers l'avant en laissant balancer lentement votre buste. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Expirez en contractant vos muscles abdominaux et inspirez en revenant à la position initiale.

#### Crunch à la machine (Variation B)



Assis sur le banc dos sur le dossier agrippez les poignées de la machine avec vos mains. Inclinez votre buste vers l'avant en laissant balancer lentement votre buste. Après une courte pause revenez à la position de départ.

Expirez en contractant vos muscles abdominaux et inspirez en revenant à la position initiale. Relevé de genoux tendues aux barres parallèles où suspendu à la barre fixe

Agrippez les barres d'appui des barres parallèles où de la barre fixe avec vos mains bras tendue (pour permettre de vous soulever du sol) .

Levez vos jambes jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol si vous pouvez le faire. Après une courte pause revenez à la position de départ Gardez vos jambes tendues tout au long de l'exercice.

#### Relevé de genoux tendues à une jambes aux barres parallèles où à la barre fixe



Agrippez les barres d'appui des barres parallèles où de la barre fixe avec vos mains bras tendue (pour permettre de vous soulever du sol) . Levez une jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol si vous pouvez le faire. Après une courte pause revenez à la position de départ. Alternez ensuite avec l'autre jambes. Gardez votre jambe tendue tout au long de l'exercice.

**Relevé latérale de genoux tendues aux barres parallèles (chaise romaine) où suspendu à la barre fixe**



**Agrippez le barres d'appui des barres parallèles où de la barre fixe en positionnant vos mains contre les garnitures des barres de l'appareil bras et coudes bloqués à angles de 90 degrés. Levez les genoux d'un côté jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre côté. Expirez en contractant vos muscles abdominaux et inspirez en revenant à la position initiale.**

**Rotation (crunch) du buste à la machine Butterfly (Pec Deck)**



**Assis sur la machine Butterfly (Pec Deck) placez vos bras au-dessus des accoudoirs de la structure pivotante en face de vous. Tournez votre corps d'un côté et laissez le balancer lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre côté. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.**

## **2.2) Les biceps :**



### **Curl debout à la poulie basse avec la poignée alterné**

**Tenez-vous devant la machine à poulie basse saisir la poignée avec votre main, paume vers le haut. Relevez la poignée d'une main vers l'épaule en abaissant le bras lentement puis redescendre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras. Gardez le dos et les bras toujours supérieures au corps tout au long de l'exercice.**



### **Curl debout à la poulie basse avec la barre courte**

**Tenez-vous devant la machine à poulie basse saisir la barre avec les deux mains, paumes vers le haut. Relever la barre avec les deux mains vers les épaules en abaissant les bras lentement puis redescendez. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos et les bras toujours supérieures au corps tout au long de l'exercice.**

### **Curl à la machine**



**Asseyez-vous sur le banc saisir le guidon avec les deux mains, les bras contre le pupitre. Tirez la barre avec les deux mains vers les épaules en abaissant les bras lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et les bras toujours supérieures au corps tout au long de l'exercice.**

### **Curl larry scott pupitre à la machine**



**Asseyez-vous sur le banc larry scott saisir la poignée avec les deux mains, les bras contre le coussin (pupitre) de la machine Tirez le guidon aussi loin que vous pourrez toute en laissant vos coudes sur le pupitre. après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et les coudes sur le support tout au long de l'exercice.**



### Traction à la barre fixe prise inversée

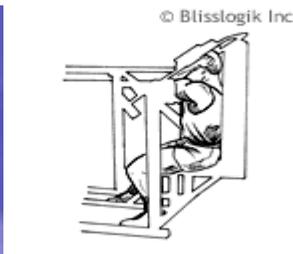
**Agrippez la barre fixe avec les deux mains dans une position de prise à proximité, paumes de mains tournées vers l'arrière bras près à être étendus.**

**Hissez-vous jusqu'à ce que votre menton atteigne juste au-dessus de la barre fixe. A Après une courte pause revenez à la position de départ.**

**Gardez le dos et les bras toujours supérieures au corps tout au long de l'exercice.**

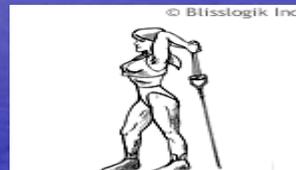
## 2.3) Les triceps :

### Extension triceps assis à la machine



Assis sur banc de la machine, fixer la ceinture de sécurité (le cas échéant) et placez vos coudes vers le haut contre le support du repose bras de la machine. agrippez la barre de la machine. Poussez les poignées vers l'avant vers le bas tout en redressant les bras pour les laisser lentement basculer vers l'arrière. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant. Veillez à garder les coudes sur le pupitre.

### Extension triceps à la poulie basse avec la poignée



Debout, dos à la machine à poulie basse, saisir la poignée avec les deux mains, bras pointant vers le haut, coudes à angle de 90 degrés. Relevez la poignée tout en redressant les bras lentement. Arès une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant. Veillez à ne pas bouger vos coudes et ne pas forcer pendant l'exercice.

### Extension triceps couché à la poulie basse avec les poignées



Allongez-vous sur votre dos sur un banc où au sol saisir les deux poignées avec vos mains un peu plus large que votre tête bras pointés vers le haut. Tirez lentement les poignées pour redresser vos bras tout en les laissant balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant. Veillez à ne pas bouger vos coudes et ne pas forcer pendant l'exercice.



### Extension triceps debout à la poulie haute avec la barre à triceps

Debout placez vous devant la machine poulie haute saisir la barre avec les deux mains, les coudes appuyés contre le haut du corps (flans), coudes à angle de 90 degrés. Poussez lentement la barre vers le bas en redressant les bras tous en laissant basculer vos bras vers l'arrière. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant. Veillez à ne pas bouger vos coudes et ne pas forcer pendant l'exercice.



### Dips aux barres parallèles où à la machine

Prenez les deux barres avec vos mains abaissez-vous jusqu'à ce que votre tête et vos coudes soient à la même hauteur. (barres parallèle). Régler l'appareil à dip asseyez vous à la machine à dips dos sur le dossier agrippez les poignées de la machine (machine à dips) Poussez lentement votre corps tout en redressant vos bras.(barres parallèles). Pour la machine à dips effectuer une extension vers le bas tout en contractant vos triceps (machine à dips). Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant. Ne pas forcer pendant l'exercice.

## 2.4) Le dos :

### Extension au banc à lombaires



Allongez sur le ventre sur le banc pieds stabilisées placez vos mains derrière votre tête. Levez la partie supérieure du corps jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en remontant et inspirez en abaissant le dos.

### Extension au banc à lombaire avec torsion



Allongez sur le ventre sur le banc pieds stabilisées placez vos mains derrière votre tête. Levez le haut du corps d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite de l'autre côté. Expirez en remontant et inspirez en abaissant le dos.

### Rowing machine



Assis en face de la machine saisissez les poignées à l'avant prise en pronation paume de vers le bas. Tirez les poignées vers vous jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de 90 degrés tous en laissant les balancer lentement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Tirage horizontal à la poulie basse avec poignée ou barre



Assis au sol où sur la machine à tirage horizontal les genoux légèrement pliés saisissez la poignée où la barre avec les deux mains, les bras près à être en extension. Tirez les poignées lentement vers votre abdomen jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de 90 degrés tous en les laissant balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Peck deck inversée



Assis face à la machine à Peck deck régler les poignées de la machine en position inversée (sélecteur vers la gauche) saisir les poignées à l'avant, les coudes légèrement pliés. Tirez les poignées lentement de retour vers vos côtés tout en gardant vos bras tendus tous en laissant les balancer. Après une courte pause retournez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Rowing à un bras à la poulie haute avec la poignée



Debout sur le côté en face de la structure saisir la poignée paume de mains vers le sol. Tirez lentement la poignée à vos côtés tout en gardant votre bras tendu et laisser les balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras. Essayez de ne pas modifier l'angle de votre coude de manière à exercer principalement le dos, et non vos triceps.

### Rowing à un bras avec rotation à la poulie haute avec la poignée



Debout sur le côté en face de la structure saisir la poignée paume de mains vers l'avant. Tirez lentement la poignée à vos côtés en effectuant une légère rotation tout en gardant votre bras tendu et laisser les balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras. Essayez de ne pas modifier l'angle de votre coude de manière à exercer principalement le dos, et non vos triceps.

### Extension lombaires à la machine



Assis sur le banc placez le haut du corps légèrement penché en avant, le dos contre le rouleau de la machine à lombaire. Poussez lentement le haut du corps vers l'arrière aussi loin que vous pourrez. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en repoussant et inspirez en revenant à la position initiale.

### Tirage vertical avec la barre crazy



Assis sur le banc saisir la barre crazy avec les deux mains, paumes de mains vers la structure. Tirez lentement la barre crazy vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit en face de votre poitrine tous en la laissant balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Tirage vertical inversé avec la barre crazy

Assis sur le banc attraper la barre crazy avec les deux mains, paumes de mains face à vous. Tirez lentement la barre crazy vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit en face de votre poitrine tous en la laissant balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Tirage vertical avant avec la double poignée



Assis sur le banc saisir la double poignée avec les deux mains paumes de mains vers l'autre. Tirez la poignée lentement vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit en face de votre poitrine tous en la laissant la balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Tirage vertical à genoux où assis avec la barre de traction devant prise serrée



Agenouillez vous où assis devant la machine à poulie haute saisir la barre avec les deux mains dans une position serrée , paumes vers l'avant. Abaisser lentement la barre jusqu'à ce que vos bras soient parallèles à votre corps supérieur tous en la laissant lever. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

### Tirage vertical à genoux où assis avec la barre de traction devant

Agencillez-vous où assis devant la machine à poulie haute saisir la barre avec les deux mains dans une position prise large, paumes vers l'avant. Abaisser lentement la barre jusqu'à ce que vos bras soient parallèles à votre corps supérieur tous en la laissant lever. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.



### Tirage vertical à genoux où assis avec la barre de traction derrière prise moyenne

Agencillez où asseyez vous en face de la machine poulie haute saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne paumes vers l'avant. Abaisser la barre jusqu'à ce qu'elle touche l'arrière de votre cou tous en la laissant se lever puis remonter ensuite. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.



### Tirage vertical à genoux où assis avec la barre de traction derrière prise large

Agencillez vous où asseyez vous en face de la machine poulie haute saisir la barre avec les deux mains dans une position prise large, paumes vers l'avant. Abaisser la barre jusqu'à ce qu'elle touche l'arrière de votre cou tous en la laissant se lever puis remonter ensuite. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.



### Tirage vertical bras tendus avec la barre de traction à la poulie haute

Debout devant la machine à poulie haute saisir la barre avec les deux mains dans une position moyenne, bras tendus. Abaisser la barre vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit en face de vos cuisses tous en la laissant se lever puis remonter. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez vos bras tendus tout au long de l'exercice.



### Traction à la barre fixe prise large où prise serrée

**Agrippez la barre fixe avec les deux mains dans une position de large où serrée, paumes vers l'avant. Hissez-vous jusqu'à ce que votre menton atteigne juste au-dessus de la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ.**

**Expirez en levant votre corps et inspirez en vous abaissant.**

**Vous pouvez mettre la poignée double où une serviette sur la barre fixe en effectuant le même principe que les tractions à la barre fixe prise large où prise serrée classique.**

### Traction à la barre fixe à la machine prise large où prise serrée

**Agrippez la barre fixe avec les deux mains dans une position de large où serrée, paumes vers l'avant. A genoux sur le support de la machine. Hissez-vous jusqu'à ce que votre menton atteigne juste au-dessus de la barre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en levant votre corps et inspirez en vous abaissant.**



## 2.5) Les pectoraux :

### Développé couché à la machine



Allongez-vous sur votre dos sur le banc saisir les poignées de l'appareil avec vos mains. Poussez le guidon lentement vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient près d'être verrouillés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez tout en poussant la barre et inspirez tout en abaissant de nouveau la barre

### Développé assis machine à pectoraux



Assis sur le banc saisir les poignées de l'appareil avec vos mains, paumes vers le sol. Poussez lentement les poignées vers l'avant jusqu'à ce que vos bras soient près d'être entièrement déployée puis lentement les laisser basculer vers l'arrière. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez tout en poussant vers l'avant et inspirez tout en laissant les poignées de l'appareil basculer vers l'arrière.

### Développé assis machine à pectoraux prise neutre



Assis sur le banc saisir les poignées de l'appareil avec vos mains, paumes vers l'autre prise neutre. Poussez lentement les poignées vers l'avant jusqu'à ce que vos bras soient près d'être entièrement déployée puis lentement les laisser basculer vers l'arrière. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez tout en poussant vers l'avant et inspirez tout en laissant les poignées de l'appareil basculer vers l'arrière.

### Écartés à la machine Peck Deck (Buttefly)



Assis sur le banc placez vos mains contre les garnitures des bras où des poignées de l'appareil coudes à angle de 90 degrés. Poussez vos mains vers l'autre en face de votre poitrine pour effectuer un mouvement d'aller retour tous en contractant vos pectoraux. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

## Écartés aux poulies vis à vis haute où basse avec les poignées



Debout face à la machine poulie vis à vis réglez les poulies en haut où en bas en fonction de l'exercice choisie (vis à vis haute où vis à vis basse) dos de face saisir les deux poignées à hauteur des épaules. Tirez les poignées vers l'avant jusqu'à ce que vos mains soient en face de votre abdomen puis retourner. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de maintenir le même angle de vos coudes tout au long de l'exercice.

## Écartés aux poulies vis à vis haute où basse avec une poignée



Debout à côté de la machine poulie vis à vis réglez les poulies en haut où en bas en fonction de l'exercice choisie (vis à vis haute où vis à vis basse) saisir la poignée d'une main juste au-dessus à la hauteur de l'épaule. Tirez la poignée vers l'avant jusqu'à ce que vos mains soient en face de votre abdomen puis retourner. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez à l'autre bras. Essayez de maintenir le même angle de vos coudes tout au long de l'exercice.

## Dips aux barres parallèles où Dips aux barres parallèles avec un support



Agrippez les deux barres avec vos mains abaissez-vous jusqu'à ce que vos coudes soient à un angles de 90 degrés (barres parallèles) où à genoux sur le support agrippez les deux barres avec vos mains abaissez-vous jusqu'à ce que vos coudes soient à un angles de 90 degrés (machine à dips avec support)

Soulevez-vous pour tendre vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient près du verrouillage. (pour les barres parallèles et la machine à dips avec support). Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirez tout en vous abaissant vers le bas.

## Pullover machine



Assis sur la machine, attachez la ceinture de sécurité (le cas échéant) positionner vos mains sur la structure des bras de l'appareil au-dessus de votre tête. Abaissez vos mains lentement jusqu'à ce que vos bras soient parallèles à votre corps supérieur pour permettre un balancement. Après une courte pause revenez à la position de départ. Essayez de garder votre dos droit tout au long de l'exercice.

## Développé incliné à la machine Hammer Strenght où à la machine guidée



Assis sur le siège de l'appareil, réglez le siège de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le haut de la poitrine. Poussez les poignées le plus loin possible puis, ramenez les poignées vers la poitrine en revenant au départ. Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire.

## Développé décliné à la machine Hammer Strenght



Assis sur le siège de l'appareil, réglez le siège de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le milieu de la poitrine. Poussez les poignées le plus loin possible puis, ramenez les poignées vers la poitrine en revenant au départ. Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire.

## Développé couché horizontal assis à la machine Hammer Strenght



Assis sur le siège de l'appareil, réglez le siège de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le milieu de la poitrine. Poussez les poignées le plus loin possible puis, ramenez les poignées vers la poitrine en revenant au départ. Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire.

## Écartés à la machine

Assis sur le banc placez vos mains contre les garnitures des manchons de l'appareil, coudes à angle de 90 degrés. Poussez vos mains vers l'autre en face de votre poitrine pour effectuer un mouvement d'aller retour tous en contractant vos pectoraux. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.



## Dips assis à la machine

Assis de dos sur le banc saisir les poignées de l'appareil avec vos mains, paumes vers le sol. Poussez lentement les poignées vers le sol jusqu'à ce que vos bras soient près d'être légèrement tendu puis lentement les laisser remonté. Après une courte pause revenez à la position de départ. Afin de mieux cibler le travail des muscles des pectoraux, penchez légèrement en avant votre buste tous en contractant fortement les pectoraux pendant l'exécution de l'exercice sinon, vous cibleriez un travail des triceps et non des pectoraux.



## 2.5) Les jambes :

### Leg extension avec les 2 jambes



Assis sur le banc à leg extension placez vos chevilles contre les coussinets plantaires. Levez lentement vos pieds en tendant les jambes et abaissez les pour les ramener. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Leg extension unilatérale



Assis sur le banc à leg extension placez une de vos chevilles contre le coussinet plantaire où les 2 sur chaque coussinet selon le type d'appareil à leg extension unilatérale. Levez le pied lentement en tendant la jambe choisit puis abaissez la jambe lentement pour redescendre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre jambes. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Leg curl assis



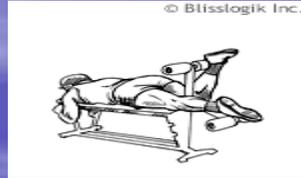
Assis sur le banc, placez vos cuisses sous le manchon pour les cuisses cuisse placez vos pieds sur le dessus du coussinet plantaire. Poussez lentement vos pieds vers le bas et vers vous jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Leg curl couché



Allongez sur le ventre sur le banc placez vos chevilles contre les coussinets plantaires. Levez vos pieds lentement en tirant en arrière vos pieds jusqu'à ce que vos mollets soient perpendiculaires au corps. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en tirant vers vous et inspirer en revenant à la position initiale.

### Leg curl couché à une jambe



Allongez vous sur le ventre sur le banc positionnez vos chevilles contre le coussinet plantaire. Levez le pied lentement en le tirant en arrière jusqu'à ce que votre mollet soit perpendiculaire au sol. Après une courte pause revenez à la position de départ. Alternier l'autre pied. Expirez en tirant vers vous et inspirer en revenant à la position initiale.

### Presse à cuisse assis



Assis sur le banc placez vos pieds sur les repose-pieds de la presse à cuisse Poussez lentement les coussinets en tendant vos jambes. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Presse à cuisse incliné



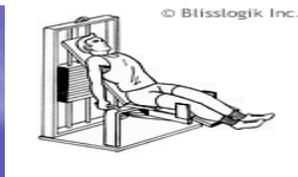
Allongez-vous sur le banc, genoux à un angle de 90 degrés sur le chariot où le socle de la presse à cuisse saisir les poignées prévues avec les deux mains. Poussez la pile de poids en tendant vos jambes jusqu'au verrouillage sans les tendres au maximum. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en redescendant le chariot où le socle de la presse à cuisse

### Presse à cuisse allongé



Allongez-vous sur le banc, positionner les pieds contre vos épaules sur le support placez vos genoux à angle de 90 degrés. Poussez vos cuisses jusqu'à ce que vos jambes soient près à être entièrement déployée sans les tendres au maximum. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirer en revenant

### Adduction adducteurs machine



Assis sur le banc, placez vos jambes écartées, jambières contre l'intérieur de vos jambes saisir les poignées prévues à cet effet avec vos mains. Ramenez lentement vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient côte à côte. Après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Adduction de la hanche debout



Debout face à la machine, placez votre jambe gauche de l'autre côté du rouleau pour la jambe à travailler l'autre au sol tenir les poignées fournies à cet effet avec vos mains. Tirez lentement votre jambe vers l'autre jusqu'à ce qu'elle soit côte à côte et de laisser le coussin de jambe balancer. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre jambe. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Adduction à la poulie basse avec la poignée à cheville



Debout placez vous de côté de la structure de la poulie basse fixez la bande de pied à votre pied gauche. Tirez lentement votre jambe vers l'autre jusqu'à ce qu'elle soit côte à côte. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre jambe. Gardez votre jambe tendue tout au long de l'exercice.

### Adduction incliné à la machine



Assis sur le banc, placez vos jambes droites en face, jambières contre l'extérieur de vos jambes saisir les poignées prévues à cet effet avec vos mains. Poussez lentement vos jambes en écartant les jambes aussi loin que vous pouvez après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Abducteur debout machine



Debout en face de la machine, une jambe appuyé contre le rouleau de jambe à travailler l'autre au sol tenir les poignées fournies à cet effet avec vos mains. Poussez lentement votre jambe aussi loin que vous pouvez. Après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite à l'autre jambe. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Abducteur debout à la poulie basse avec la poignée à cheville



Debout placez vous sur votre gauche de la structure de la poulie basse fixez la bande de pied à votre pied droit. Poussez lentement votre jambe aussi loin que vous pouvez après une courte pause revenez à la position de départ. Passez ensuite çà l'autre jambe. Gardez votre jambe tendue tout au long de l'exercice.

### Mollet assis machine (élévation des talons assis)



Assis sur le banc placez vos cuisses sous les manchons. Levez les manchons en se tenant debout sur vos orteils en les abaissant lentement puis redescendre. Après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles des mollet travaillent correctement.

### Mollets à la presse à cuisse incliné (élevations des talons)



Assis sur le banc placez vos pieds contre le chariot où le socle de la presse à cuisse jambes tendues. Pousser le chariot où le socle en poussant vos orteils vers l'avant. Après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles des mollets travaillent correctement.

### Mollet à la presse à cuisse assis (élevations des talons)



Assis sur le banc placez vos pieds contre les repose pieds les plus élevés jambes tendues. Pousser vos talons en poussant vos orteils vers l'avant. Après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles des mollets travaillent

### Mollet assis machine



Assis sur le banc placez vos pieds contre les repose pieds inférieurs jambes tendues. Pousser vos talons en poussant vos orteils vers l'avant. Après une courte pause revenez à la position de départ. Assurez-vous que seuls les muscles des mollets travaillent

### Donkey machine



Placez vos pieds sur la cale avant parallèle au sol. Montez et descendez lentement la plateforme qui repose sur vos fessiers à la force des mollets sans plier vos genoux. Assurez-vous que seuls les muscles des mollets travaillent

### Mollet debout à la machine (élévation des talons debout)



Placez vos pieds sur la cale les épaules sur les support de l'appareil Montez et descendez lentement vos talons vers le haut et vers le bas Assurez-vous que seuls les muscles des mollets travaillent

### Squat barre guidée



Placez vous sur à barre guidée au-dessus de vos épaules derrière votre cou accroupissez vous jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Dégagez la barre en tournant la sécurité de la barre Poussez vos jambes et vos fesses pour se lever en s'aidant avec les talons pour vous ramener à la position debout. Après une courte pause revenez à la position de départ en remettant la sécurité de la barre. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

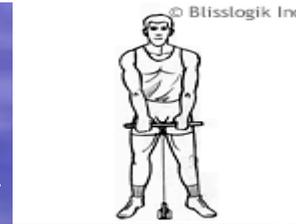
## Hack squat

Installez vous sur la machine le dos plaqué contre l'appui dorsal les pieds à plat sur la plateforme faite un extension des hanches et des genoux.  
Déverrouillez le chariot puis descendez lentement jusqu'à ce que vos hanches et vos genoux forment un angle de 90° remontez en poussant les talons afin de déplacer la charge. Après une courte pause revenez à la position de départ.  
Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.



## 2.6) Les épaules :

### Tirage menton à la poulie basse avec la barre courte



Debout face à la structure saisir la barre des deux mains vers le bas en face de vos cuisses. Relever la barre lentement jusqu'à ce qu'elle atteigne le niveau de la poitrine. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez de bouger votre corps pour travailler correctement les épaules et d'aider votre dos à élever la barre pendant l'exercice.

### Développé assis à la machine



Assis sur le banc de la machine tenir les deux poignées à hauteur d'épaule. Poussez lentement les poignées jusqu'à ce que vos coudes se rapprochent du verrouillage. Après une courte pause revenez à la position de départ. Expirez en poussant et inspirez à la descente en revenant à la position de départ.

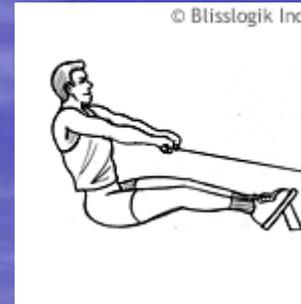
### Oiseau à la machine (élévation latérale à la machine)

Assis sur le banc de la machine positionner l'extérieur de vos bras contre les plots rotatifs de la machine. Levez les deux patins en place en élevant vos bras vers le haut. Après une courte pause revenez à la position de départ. Respectez le même angle pour un travail efficace de vos épaules.



### Élévation latérale à la poulie basse avec la poignée

Debout face à la poulie basse sur votre gauche saisir la poignée avec votre main droite en face de votre cuisse gauche. Tirez lentement sur la poignée latéralement jusqu'à ce que votre main atteigne la hauteur de votre tête; Après une courte pause revenez à la position de départ. Respectez le même angle pour un travail efficace de vos épaules.

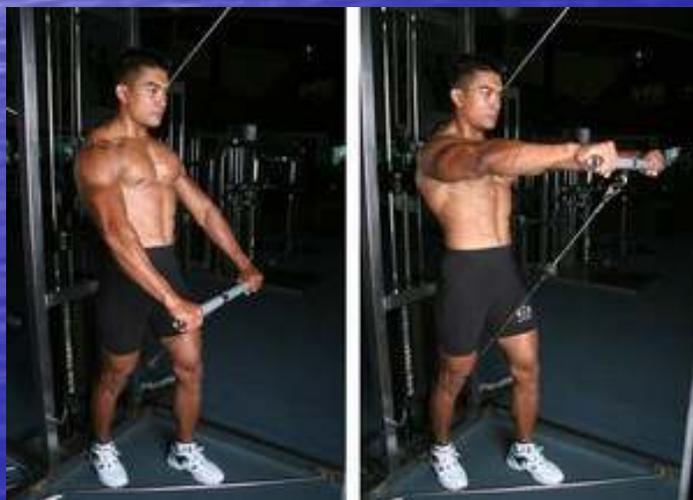


### Tirage menton assis à la poulie basse avec la barre

assis sur le banc où au sol saisir la barre avec les deux mains, les bras près à être en extension. Tirez les poignées lentement vers vos épaules jusqu'à ce que les poignées touchent à peine la poitrine pour les laisser basculer vers l'arrière après une courte pause revenez à la position de départ. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

### Élévation antérieur à la poulie basse avec la barre où la corde

Debout maintenez la barre où la corde vers le bas devant vos cuisses. placez vous de dos à la poulie basse. Soulevez la barre où la corde au niveau de l'épaule tout en continuant à soulever la barre où la corde. Après une courte pause revenez à la position de départ. Évitez de bougez votre corps pour travailler correctement les épaules, d'aider votre dos à élever la barre où la corde pendant l'exercice. et gardez toujours vos bras tendus pendant l'exercice pour un travail efficace des épaules.



The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Dossier des exercices  
avec le banc plat de  
musculatation**

## 1) Qu'est ce que le banc plat de musculation?

**C'est un appareil sera le plus accessible et le plus utilisé par les personnes débutantes au confirmées. Le banc plat sera un appareil idéal pour débiter la musculation, il permettra de réaliser des exercices élémentaires (ex: développé-couché, legs extension...).**

**Le banc plat de musculation sera un appareil de fitness que tous les pratiquants apprécieront puisqu'il permettra de réaliser une large variétés d'exercices. Sur certains banc plat, celui-ci pourra être incliné où décliné en fonction du modèle choisit. S'entraîner sur un banc plat de musculation permettra de solliciter à la fois vos membres inférieurs et vos membres supérieurs pour obtenir le volume, la masse musculaire, la définition musculaire en fonction de l'objectif recherché. Le banc plat de musculation sera beaucoup moins volumineux et le plus souvent, il sera pliable ce qui vous permettra d'économiser de la place quand il ne sera pas utilisé. Cet appareil vous prendra quelques minutes par jours pour vous forgez un corps de rêve à domicile.**



