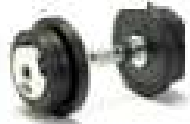


**Dossier guide complet des  
différents appareils de  
musculature et de cardio  
training que l'on trouve  
dans un centre de remise  
en forme où une  
association sportive**



**Les différents appareils de musculation qu'on retrouve dans un centre de remise en forme où dans une association**



1) Classifications des machines de musculation:

On va classer les machines de musculation en 5 groupes:

- Machines interactives
- Machines à air
- Machines hydrauliques
- Machines à charges libres
- Machines à charges guidées



1.1) Machines de musculation interactives.

Il a pour objectif de permettre à l'utilisateur d'être reconnu à son entrée dans une salle de musculation lorsque il débute par exemple. Le principe consistera à effectuer un parcours préalablement défini par le coach. Lorsque l'utilisateur arrivera sur une machine il sera reconnu puis, le programme de son entraînement est automatiquement chargé sur la machine qu'il utilise. Grâce à ce système de capteurs, tout les paramètres de ses exercices seront enregistrés et retransmis sur un ordinateur pour analyser son entraînement. Enfin l'avantage de ce type d'appareils permettra de progresser rapidement grâce à ces résultats et d'avoir un suivi. Ce type d'appareil est utilisé par les sportifs de hauts niveaux.



1.2) Machines de musculation à air.

Les machines à air sont gérées par une résistance pneumatique. Le changement de la charge se fera à partir de la position de travail et durant l'exercice. La charge est gérée par un bouton poussoir accessible à la main ou au pied avec un écran à affichage digital permettant de visualiser le niveau de la charge. Lors de l'utilisation avant d'effectuer le mouvement, on pressera le bouton pour augmenter ou pour diminuer la résistance. La machine à air est constituée de deux boutons l'un pour augmenter et l'autre pour diminuer la pression. Les avantages de ce type d'appareil seront une meilleur isolation du muscle, un travail précis de musculation et, un travail en toute sécurité.



### 1.3) Machines de musculation hydrauliques:

Les machines à résistance hydraulique permettent un travail en toute sécurité. Il n'y a pas de charges ou de poids à régler tout simplement, c'est la résistance qui va de 1 à 6 où la vitesse du mouvement qui va déterminer l'intensité de l'exercice ce sera donc à vous de sélectionner la dureté du piston hydraulique. Plus vous travaillez vite, plus vous travaillez intensément. Pour chaque niveau, la résistance du piston hydraulique va augmenter. Lorsque vous accélérez l'exercice où le cas contraire la pression va diminuer lorsque vous ralentissez le mouvement par contre, lorsque l'on arrête le mouvement, il n'y a plus de résistance. C'est un entraînement totalement sécurisé avec des mouvements souples et sans choc.



### 1.4) Machines de musculation à charges libres:

Les machines à charges libres permettent un entraînement de performances. Ces appareils permettent d'acquérir de la force, de l'équilibre et de la coordination. Le changement de la charge se fera manuellement avec des disques de poids. Les avantages de ce type d'appareil seront une meilleure isolation du muscle, un travail précis de musculation et, un travail en toute sécurité.



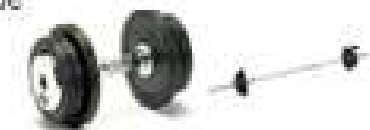
### 1.5) Machines de musculation à charges guidées:

Les machines à charges guidées permettent un entraînement de performances. Ces appareils permettent d'acquérir de la force, de l'équilibre et de la coordination. Il est composé de plaques de fontes appelées *pile* de contrepoids dans lequel, le changement de la charge se fera grâce à la goupille. Grâce à cette goupille, on sélectionnera la charge de travail lors de l'exercice. Les avantages de ce type d'appareil seront une meilleure isolation du muscle, un travail précis de musculation un gain de temps (enchaînement d'une autre série) et, un travail en toute sécurité. Il reprend le principe de la presse de la musculation que l'on utilise à domicile.



## 2) Accessoires divers d'un club de remise en forme ou en association:

Il regroupe le banc plats incliné et décliné, les haltères, les barres EZ et olympiques, les kettleballs, les ballons de gym, les médecines balls... (etc) c'est à dire le petit matériel autres que les machines de musculation.





### 3) Les appareils de cardio training:

Un appareil de cardio-training a pour objectifs de perdre du poids, de développer ses capacités respiratoires, de brûler de la graisse, améliorer l'endurance cardio-vasculaire et améliorer votre capacité de récupération. Dans un centre de remise en forme où une association ou à domicile on retrouvera les appareils de cardio training tel que le vélo d'appartement vertical, le vélo de biking, le vélo semi-allongé, le vélo elliptiques le tapis de marché où le tapis de course, le rameur, le steppeur, le summit trainer, le cardio wave review, le simulateur d'escalier, le simulateur d'échelle, le versa climber et le vélo airdyne bike. Tous ses appareils de cardio-training sont dotés de programmes d'entraînement basés sur la fréquence cardiaque (programmes manuelles, préprogrammés ou personnelle). Enfin, ces appareils de cardio training peuvent être utilisés avec un cardio fréquencemètre pour suivre son rythme cardiaque.



### 4) Planches d'illustrations des machines de musculation dans un centre de remise en forme où, d'une association ou à domicile;

Pour connaître les exercices avec ces appareils de musculation cliquez sur le lien ci dessous puis recherchez l'appareil que vous désirez regardez le mouvement et le groupe musculaire source panatta sport: [http://panattasport.co.uk/Panatta/PanattaSport\\_GeneralCatalogue.pdf](http://panattasport.co.uk/Panatta/PanattaSport_GeneralCatalogue.pdf) et le lien <http://www.lifefitness.fr/commercial/hammerstrength.html> source life fitness france.



## 2) Liste des Machines de musculation en salle de musculation:

### 2.1) Liste des Machines de musculation interactives:





## 2.2) Liste des Machines de musculation à air:



Presse à cuisses verticale à 45°  
Quadriceps



Leg extension  
Quadriceps



Curl machine Larry Scott  
Biceps



Poulie réglable  
Tout le corps selon l'exercice effectué



Leg extension  
Quadriceps



Butterfly (Pec deck)  
Pectoraux



Machine à dips  
Pectoraux Triceps



Abducteurs machine  
Abducteurs



Abdominaux (crunchs)  
et lombaires machine  
Abdominaux Lombaires



Extension machine fessiers  
Fessiers



Leg extension  
Quadriceps



Développé assis  
Epaules

## 2.3) Liste des Machines de musculation à charges libres:





## 2.4) Liste des Machines de musculation hydrauliques:



**Peck deck (Butterfly)**  
Pectoraux



**Abducteurs machine**  
Abducteurs



**Leg curl assis**  
Ishios jambiers



**Développé assis**  
Epaules



**Abducteurs machine**  
Abducteurs



**Crunchs machine**  
Abdominaux



**Machine à Dips**  
Pectoraux Triceps



**Leg extension**  
Quadriceps



**Presse à cuisse horizontale**  
Quadriceps



**Extension machine fessiers**  
Fessiers



## 2.5) Liste des Machines de musculation à charges guidées :





## 2.6) Accessoires divers :



**Banc à extension lombaires**  
Lombaires



**Banc inclinable multi fonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Chaise romaine pour abdominaux**  
Abdominaux



**Twister**  
Obliques



**Kettlebells**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Banc plat multi fonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Crunch manuelle sans charges**  
Abdominaux



**Banc assis multifonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Banc décliné multifonctions**  
Haut du corps (Abdominaux)



**Chaise romaine multifonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Râtelier ou rack de rangement pour les barres**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Ballon de gym ou Suisse**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Bosu ball**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Médecines Balls**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Râtelier ou rack de rangement pour les haltères**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Rowing barre T**  
Dos



**Battling rope**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Powerbags**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**les différents clips de sécurité pour les barres de musculation**



**Barre EZ**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre olympique ou barre longue standard**  
Tout le corps en fonction de l'exercice

**Corde**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre Bombée**  
Triceps Biceps Pectoraux



**Barre droite longue**  
Haut du corps en fonction de l'exercice  
**Barre EZ avec manchon rotatif**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Double poignée prise serrée**  
Dos



**Barre à dorsaux avec poignées parallèles**  
Dos Biceps



**Barre droite courte**  
haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre en V**  
Triceps

**Barre droite avec poignées vertical**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre à dorsaux large et moyenne**  
Dos Triceps



**Poignée simple ou en D**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Double poignée écartée**  
Dos

**Barre à dorsaux avec poignée parallèle droite**  
Dos Biceps

**Shrug barre**  
Trapèzes



**Barre combo**  
Biceps Triceps



## 4.7) Liste des appareils de cardio training:





# **DOSSIER DES APPAREILS DE MUSCULATION**



## 1) Définition et principe :

**Ce sont des appareils qui permettront de renforcer et de tonifier la musculature tout en augmentant l'hypertrophie musculaire pour : la masse, le volume, la sèche où, de la force en fonction du but recherché.**

**L'objectif pour les hommes sera d'obtenir un développement musculaire afin d'obtenir de beaux muscles saillants sans pour autant être trop musclé. Il sculptera son corps pour mètres en valeurs ses muscles (l'attrance physique).**

**Contrairement aux dames, celles-ci se concentreront sur la tonification musculaire et de l'amincissement des zones à problèmes sans rechercher un développement musculaire (sauf pour la pratique du culturisme).**



## 2) Liste des Machines de musculation en salle de musculation:

### 2.1) Liste des Machines de musculation interactives:





## 2.2) Liste des Machines de musculation à air:



Presse à cuisses verticale à 45°  
Quadriceps



Leg extension  
Quadriceps



Curl machine Larry Scott  
Biceps



Poulie réglable  
Tout le corps selon l'exercice effectué



Leg extension  
Quadriceps



Butterfly (Pec deck)  
Pectoraux



Machine à dips  
Pectoraux Triceps



Abducteurs machine  
Abducteurs



Abdominaux (crunchs)  
et lombaires machine  
Abdominaux Lombaires



Extension machine fessiers  
Fessiers



Leg extension  
Quadriceps



Développé assis  
Epaules

## 2.3) Liste des Machines de musculation à charges libres:





## 2.4) Liste des Machines de musculation hydrauliques:



**Peck deck (Butterfly)**  
Pectoraux



**Abducteurs machine**  
Abducteurs



**Leg curl assis**  
Ishios jambiers



**Développé assis**  
Epaules



**Abducteurs machine**  
Abducteurs



**Crunchs machine**  
Abdominaux



**Machine à Dips**  
Pectoraux Triceps



**Leg extension**  
Quadriceps



**Presse à cuisse horizontale**  
Quadriceps



**Extension machine fessiers**  
Fessiers

## 2.5) Liste des Machines de musculation à charges guidées :





## 2.6) Accessoires divers :



**Banc à extension lombaires**  
Lombaires



**Banc inclinable multi fonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Chaise romaine pour abdominaux**  
Abdominaux



**Twister**  
Obliques



**Kettlebells**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Banc plat multi fonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Crunch manuelle sans charges**  
Abdominaux



**Banc assis multifonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Banc décliné multifonctions**  
Haut du corps (Abdominaux)



**Chaise romaine multifonctions**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Râtelier ou rack de rangement pour les barres**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Ballon de gym ou Suisse**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Bosu ball**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Médecines Balls**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Râtelier ou rack de rangement pour les haltères**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Rowing barre T**  
Dos



**Batting rope**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Powerbags**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**Barre EZ**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre olympique ou barre longue standard**  
Tout le corps en fonction de l'exercice



**les différents clips de sécurité pour les barres de musculation**

**Corde**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre Bombée**  
Triceps Biceps Pectoraux



**Barre droite longue**  
Haut du corps en fonction de l'exercice  
**Barre EZ avec manchon rotatif**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Double poignée prise serrée**  
Dos



**Barre à dorsaux avec poignées parallèles**  
Dos Biceps



**Barre droite courte**  
haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre en V**  
Triceps

**Barre droite avec poignées vertical**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Barre à dorsaux large et moyenne**  
Dos Triceps



**Poignée simple ou en D**  
Haut du corps en fonction de l'exercice



**Double poignée écartée**  
Dos

**Barre à dorsaux avec poignée parallèle droite**  
Dos Biceps

**Shrug barre**  
Trapèzes



**Barre combo**  
Biceps Triceps

**Pour connaître les exercices avec ces appareils de musculation cliquez sur l'un des deux liens internet si dessous pour rechercher l'appareil que vous désirez analyser le mouvement où du groupe musculaire qui travaillera sur l'appareil de musculation recherché.**

**Source panatta sport :**

**[http://panattasport.co.kr/Panatta/PanattaSport\\_GeneralCatalogue.pdf](http://panattasport.co.kr/Panatta/PanattaSport_GeneralCatalogue.pdf)**

**Source Life Fitness France :**

**<http://www.lifefitness.fr/commercial/hammerstrength.html>**







# **DOSSIER DES APPAREILS DE CARDIO TRAINING**

## 1) Définition et principe :

Ce sont des appareils de cardio training qui auront pour objectifs de vous faire perdre du poids des calories, de la graisse, et, un travail de renforcement du système cardiaque. Il faudra en générale effectuer au minimum une session de 10 minutes 1 fois par semaine. Attention!!! pratiquez trop de cardio training notamment en période de masse, en moyenne au bout de 30 minutes vous commencerez à puiser dans vos réserves énergétiques tous en produisant du glycogène qui vous fera ainsi perdre un peu de la masse musculaire. Le cardio sera un excellent outil pour vos périodes de sèche et de régime. Lors de l'utilisation des appareils de cardio training, on réglera la hauteur de la selle, du guidon et, des pédaaliers afin d'être à l'aise pour votre séance de cardio. Ensuite, selon le type d'appareil pour les appareils programmables, préselectionnez votre programme ainsi que vos données personnelles pour calculer vos calories brûlés, la durée de l'exercices, et le niveau moyen d'intensité de travail. Pour les appareils de cardio à résistance par courroie manuelle, il suffira de régler la mollette de la résistance pour augmenter où diminuer la résistance de travail. Enfin, variez toujours l'intensité de travail du cardio en augmentant et en diminuant la résistance où en effectuant des séquences de sprints/lents (intervalles training) afin de brûler un maximum de calories et de permettre une alternance pour ne pas vous ennuyez.





## 2) Liste des appareils de cardio training: (Voir la diapo en page suivante)

Parmi les appareils de cardio training que l'on pourra trouver en salle de sport où à domicile on trouvera :

- Vélo stationnaire verticale magnétique à air, où à courroie
- Vélo biking (spining) stationnaire magnétique où à courroie
- Vélo stationnaire semi allongé magnétique où à courroie
- Vélo Wattbike à air
- Vélo d'exercice à mains magnétique
- Vélo elliptique debout magnétique où à courroie
- Vélo elliptique assis (Airdyne bike , Air bike) magnétique où à courroie à air
- Rameur hydraulique à eau
- Rameur à air magnétique
- Rameur central magnétique où à courroie
- Rameur à translation horizontale magnétique piston hydraulique
- Rameur à translation verticale magnétique piston hydraulique
- Tapis de course où de marche magnétique où à courroie
- Stepper à vérins hydrauliques
- Stepper magnétique
- Simulateur d'escalier
- Simulateur de montée d'échelle
- Kayak ergometer magnétique
- Air walker magnétique où à courroie
- Versa Climber magnétique où à courroie
- Body trainer où body rider courroie
- Cardio twister à courroie
- Swing stepper à courroie
- Ski erg magnétique
- Cardio wave review
- Sumit trainer



**Portez un cardio fréquencemètre pour votre cardio pour connaître vos pulsations cardiaque lors de l'effort**





Vélo air bike assis à bras

Vélo semi allongé magnétique

Swing stepper à courroie

Vélo elliptique magnétique

Vélo Wattbike à air

Vélo air bike

Vélo d'appartement vertical magnétique

vélo semi allongé à courroie

Vélo à main magnétique

Tapis de course et de marche

Summit trainer ou air walker

Stepper magnétique

Rameur à translation horizontale piston hydro

piston hydro

Rameur à translation verticale

Rameur magnétique à air

Rameur hydraulique à eau

Vélo d'appartement vertical à courroie

Cardio wave review magnétique

Kayak ergomètre

Stepper à pistons hydrauliques

Simulateur de montée d'échelle

Body rider ou body trainer à courroie

Rameur central magnétique ou à courroie

Vélo elliptique à courroie

Cardio twister à courroie

vélo elliptique à rames assis à air

Simulateur d'escalier

Ski erg magnétique

Versa climber magnétique ou à courroie

Airdyne bike

Vélo Spinning ou Bikking



### 3) Illustrations des appareils de cardio training :



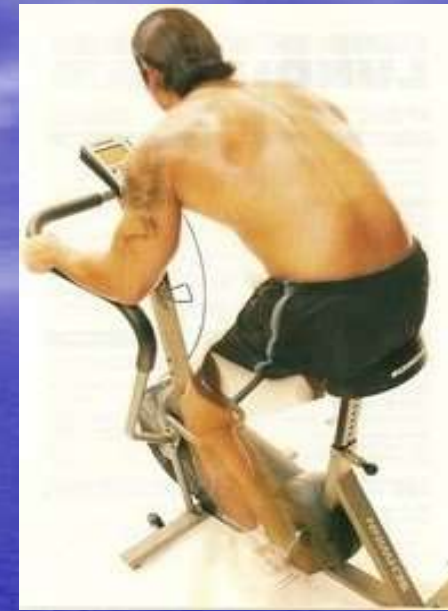
**Vélo Wattbike**



**Vélo stationnaire vertical magnétique**



**Vélo biking (spinning) stationnaire à courroie où magnétique**



**Vélo stationnaire à air**



**Vélo à main**



**Vélo stationnaire à courroie**



**Vélo stationnaire horizontal magnétique**



**Vélo stationnaire horizontal à courroie**



**Vélo elliptique  
debout à courroie**



**Vélo elliptique assis  
à air à main à courroie**



**Vélo elliptique debout  
magnétique**



**Vélo Airdyne  
bike à air**



**Rameur à tirage  
central magnétique à  
courroie**



**Rameur à translation  
horizontale à piston**



**Rameur hydraulique  
à eau**



**Rameur magnétique  
à air**





**Rameur à translation vertical à piston**



**Kawak ergomètre**



**Tapis de marche magnétique avec bras**



**Tapis de marche**



**Tapis de course**



**Body trainer**



**Air walker**



**Cardio twister**



**Stepper à piston et magnétique**



**Simulateur d'escalier (stepmill)**



**Versa climber (escalade)**



**Simulateur d'échelle**



**Skierg magnétique**



**Summit trainer**



**Vélo spinning**



**Vélo Airdyne bike à air**



**Swing stepper**