

MUSCU EPS

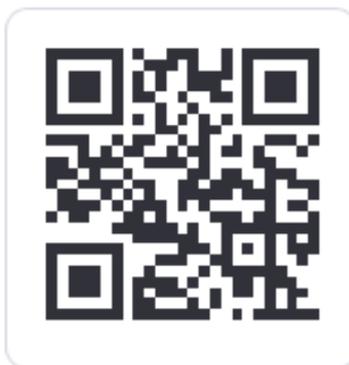


VERSION COPY

Pour installer et utiliser l'application, copiez ce lien dans votre navigateur :

<https://muscuepscopy.glideapp.io>

ou flashez le code suivant :



et ajouter le raccourci sur votre écran d'accueil

Vous pouvez aussi **COPY this APP** depuis un PC pour l'adapter selon vos besoins

MODE D'EMPLOI

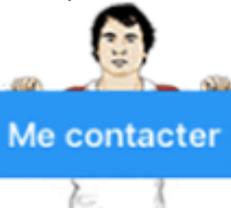
Dans cet onglet

Vous pourrez

Vous devez remplir les formulaires



Me contacter, télécharger toutes les fiches de l'application et voir le travail à faire



Me contacter



Consulter les séances du prof (poids du corps ou petit matériel) et les copier dans Réaliser 

Concevoir la même séance



Consulter les exos classés par groupe musculaire principal et les valider pour avoir le droit de charger. Les permis de charger se retrouveront dans Réaliser 

Valider cet exercice



Vous pourrez concevoir votre propre séance en choisissant vos objectifs, vos méthodes d'entraînement ainsi que les groupes musculaires et exos associés. Vos séances se retrouveront dans Réaliser 

Préciser ses objectifs

Concevoir sa séance

ou

Envoyer le fichier de sa séance



Vous pourrez consulter et modifier vos objectifs, vos séances et vos permis de charger en cliquant sur le crayon 

Préciser ses objectifs

Valider un exercice



Vous pourrez vous évaluer selon les référentiels officiels ou les évaluations trimestrielles

S'évaluer



C'est ici que le prof peut consulter et éditer l'ensemble des éléments envoyés par les élèves (objectifs, séances, permis) éditer ses propres séances, donner du travail à faire et même envoyer un mail à tous les utilisateurs à condition d'entrer le bon code !

PLAN DE SALLE HALTERO



Tirage nuque Crunch machine Leg curl ischios

Presse

Tirage

Leg curl



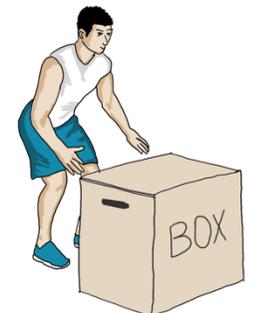
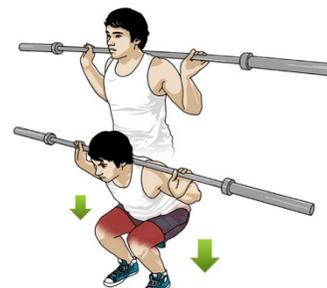
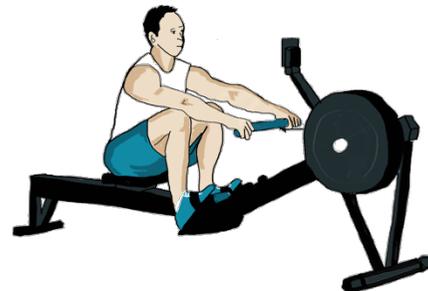
Développé

Développé couché incliné

Tractions

Triceps tirage
poulie haute

Biceps tirage
poulie basse



Relevé de buste

Rameur

Squat

Pompes

Jump box

PLAN DU GYMNASSE



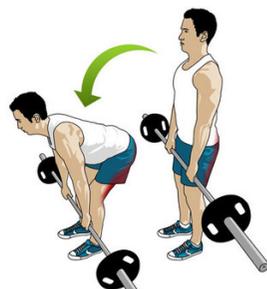
Pompes



Dips banc



Planche



Dead lift



Élévations haltères



Triceps Kick back



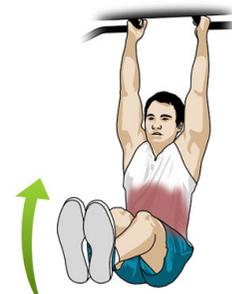
Développé couché



Dips



Tractions



Relevé de
jambes



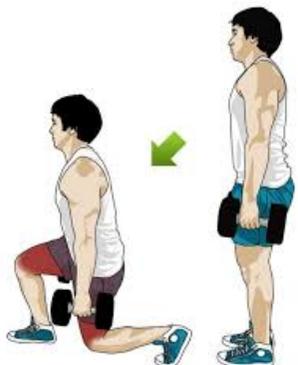
Biceps Curl
barre EZ



Fessiers



Planche latérale



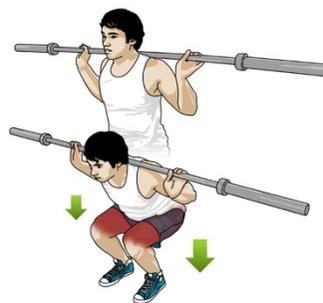
Fente

KB swing



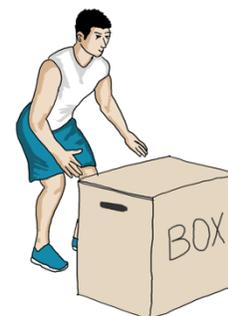
Crunch machine

Wall ball



Squat

Twist Russe



Jump box



Tirage menton

PLAN MAISON

OBJECTIFS DE CYCLE

Concevoir des séances personnalisées ...

... en précisant ses objectifs ...

... en comprenant les avantages des diverses méthodes d'entraînement ...

... en maîtrisant différents exercices sollicitant divers groupes musculaires ...

...et en étant capable de s'évaluer pour réguler ses séances.

ECHAUFFEMENT

Démarrer par 3' de mobilisation articulaire de l'ensemble du corps : rotations du cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux et chevilles

Enchaîner par 5' de cardio : course sur place, sauts réduits, montées de genoux, burpees lentes, ...

Echainer 2 séries des exercices choisis pour la séance avec une amplitude et une vitesse réduites

SEANCE 1

OBJECTIF : réaliser les exos les uns après les autres

Série

4 SERIES

1' récup' / exos

2' récup' / entre exos



10 x POMPES
A GENOU



10 x SCIE / bras



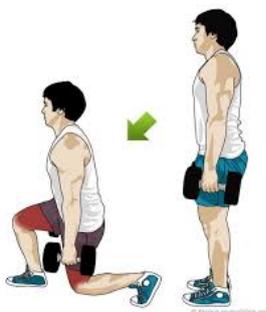
10 x CURL ASSIS



10 x KICK BACK



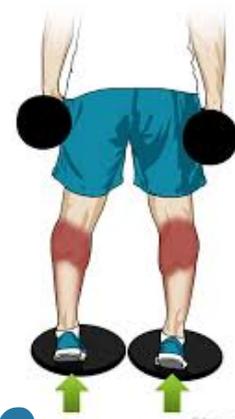
30'' x PLANCHE



10 x FENTE
AVANT



10 x ELEVATIONS
ARRIERE



10 x MOLLETS
debout

SEANCE 2

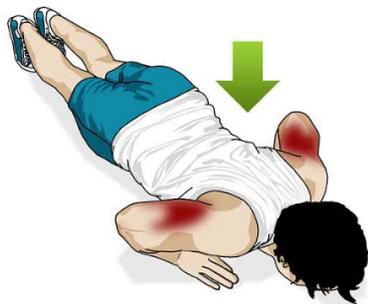
OBJECTIF : enchaîner les exos

Circuit training

4 TOURS

30'' récup' / entre exos

2' récup' / tour



10 x POMPES



10 x TIRAGE
MENTON



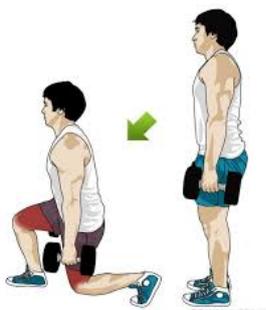
10 x CURL
DEBOUT



10 x KICK BACK



30'' x PLANCHE



10 x FENTE
AVANT



10 x ELEVATIONS
ARRIERE



10 x MOLLETS
ASSIS BARRE

SEANCE 3

OBJECTIF : enchaîner les exos agonistes et antagonistes

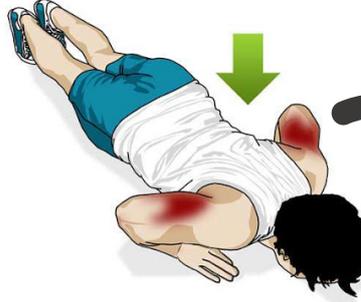
Agoniste-Antagoniste

4 SERIES

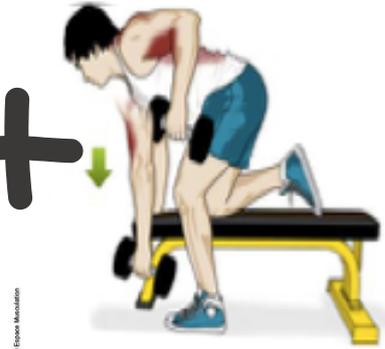
/doublette d'exos

10'' récup' / entre les 2 exos

2' récup' / entre doublette



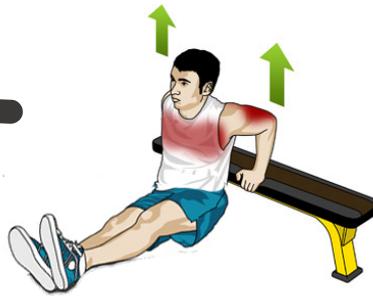
10 x POMPES



10 x SCIE / bras



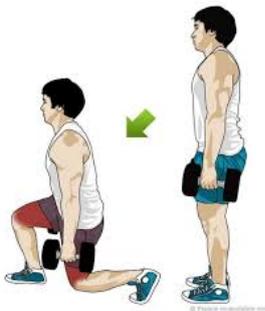
10 x CURL ASSIS



10 x DIPS BANC



30'' x CRUNCH SOL



10 x FENTE
AVANT



10 x FENTE
ARRIERE



10 x SUPERMAN

SEANCE 4

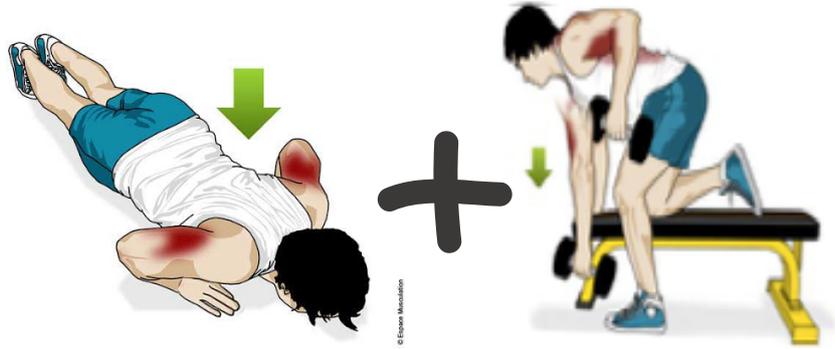
OBJECTIF : enchaîner 3 exos avec le min de pause

Mini CT A-A

4 SERIES

5'' récup' / exos

30'' récup' / SERIES

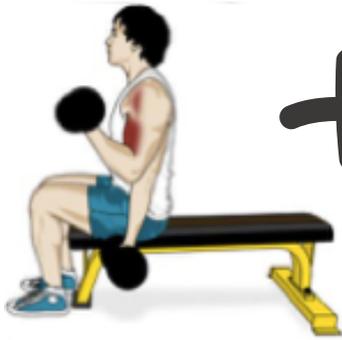


10 x POMPES

10 x SCIE / bras



30'' x PLANCHE



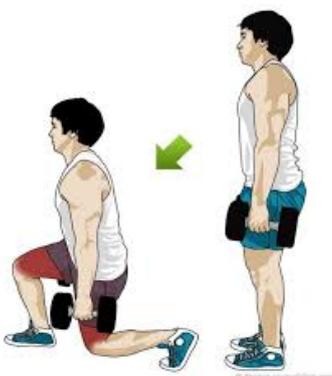
10 x CURL ASSIS



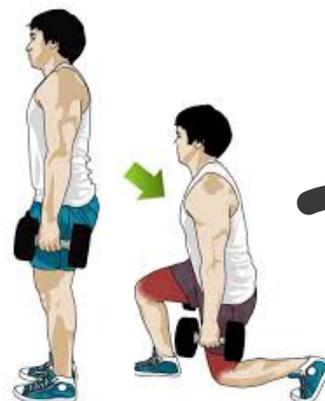
10 x KICK BACK



30'' x PLANCHE



10 x FENTE
AVANT



10 x FENTE
ARRIERE



30'' x PLANCHE

SEANCE 5

OBJECTIF : enchaîner 2 exos sollicitant le même muscle

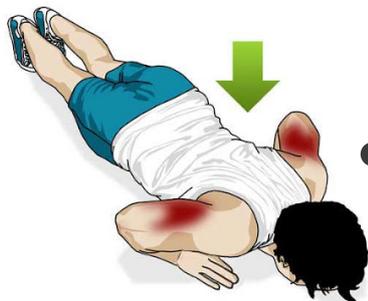
Biset

4 SERIES

10'' récup' / exos

1' récup' / SERIES

PECTORAUX



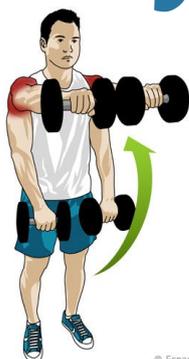
10 x POMPES

+



10 x DC INCLINE

DELTOIDES



10 x ELEVATIONS
FRONTALES

© Espace-musculation.com

+



10 x ELEVATIONS
LATERALES

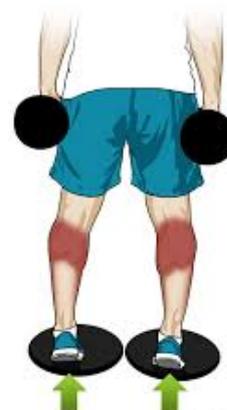
© Espace-musculation.com

MOLLETS



10 x SAUTS

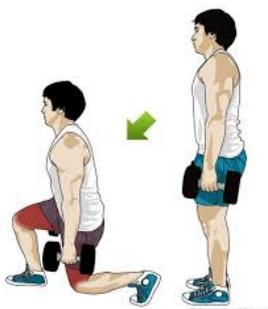
+



10 x MOLLETS
debout

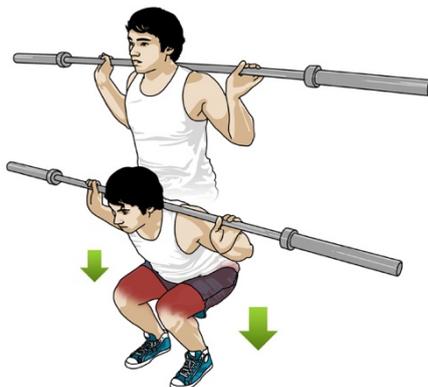
© Espace-musculation.com

QUADRICEPS



10 x FENTE
AVANT

+



10 x SQUAT

© Espace-musculation.com

SEANCE 6

OBJECTIF : ↗ la charge progressivement en ↘ le nombre de réps

Pyramide

5 SERIES

0kg-5kg-10kg-5kg-0kg

Récup' **30"-1'-1'30-1'-30"**

15-10-5-10-15 Réps

Choisir **4** exos parmi ceux travaillés les séances précédentes

SERIE 1

0kg

Récup' **30"**

15 Réps

SERIE 2

5kg

Récup' **1'**

10 Réps

SERIE 3

10kg

Récup' **1'30**

5 Réps

SERIE 4

5kg

Récup' **1'**

10 Réps

SERIE 5

0kg

Récup' **30"**

15 Réps

SEANCE 7

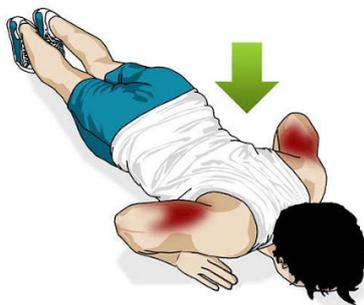
OBJECTIF : réduire le temps de récup' - Travail poids du corps

Lafay

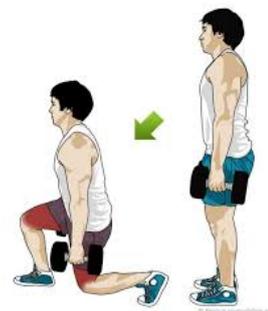
6 SERIES

25'' récup' / exos

1'30 récup' / entre exos



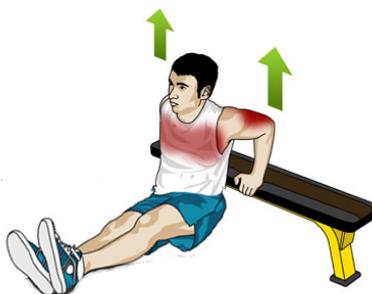
5 x POMPES



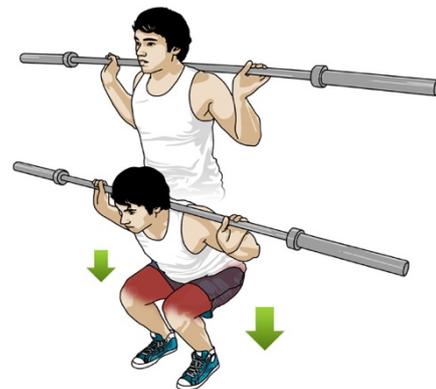
10 x FENTE AVANT



10 x SAUTS



8 x DIPS BANC



10 x SQUAT



5 x BURPEES

SEANCE 8

OBJECTIF : enchaîner les exos 20'' travail -10'' récup'

Tabata

4 TOURS

20'' travail / exos

10'' récup' / entre les exos

1' récup' / entre les tours

Choisir **4** exos
parmi ceux
travaillés
les séances
précédentes

SEANCE 9

OBJECTIF : concevoir sa propre séance personnalisée

Au choix

SEANCE 10

OBJECTIF : enchaîner les exos

Au choix

SEANCE 11

OBJECTIF : concevoir sa propre séance personnalisée

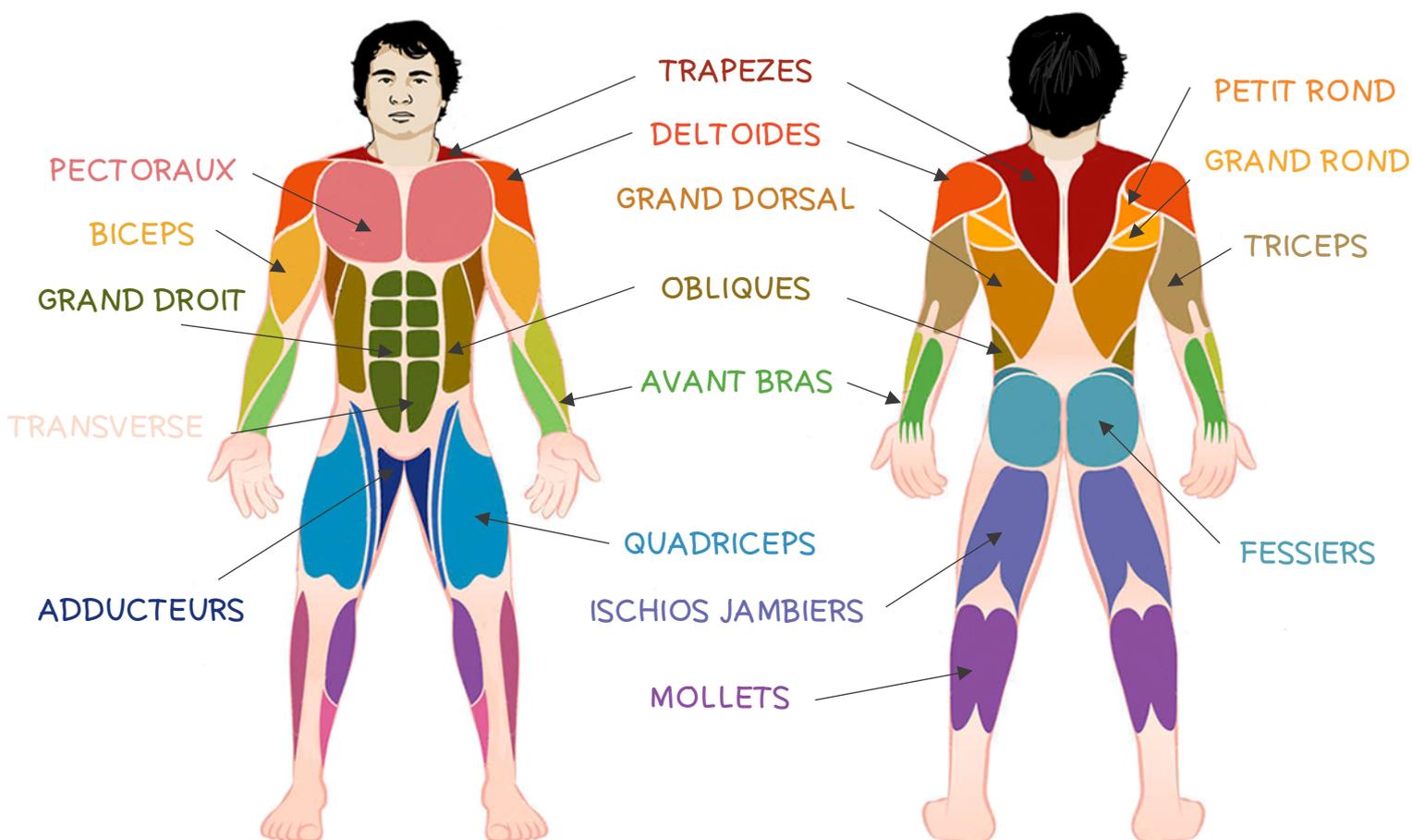
Au choix

SEANCE 12

OBJECTIF : concevoir sa propre séance personnalisée

Au choix

GROUPEs MUSCULAIREs SIMPLIFIÉ



DORSAUX

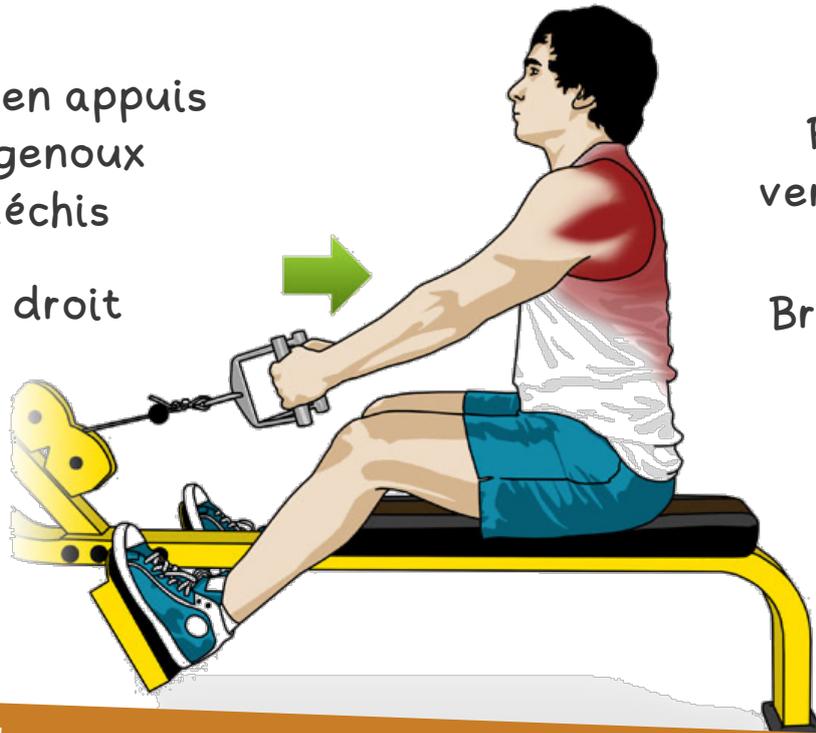
TIRAGE HORIZONTAL

1 Pieds en appuis
et genoux
fléchis

2 Buste droit

3 Regard
vers l'avant

4 Bras tendus



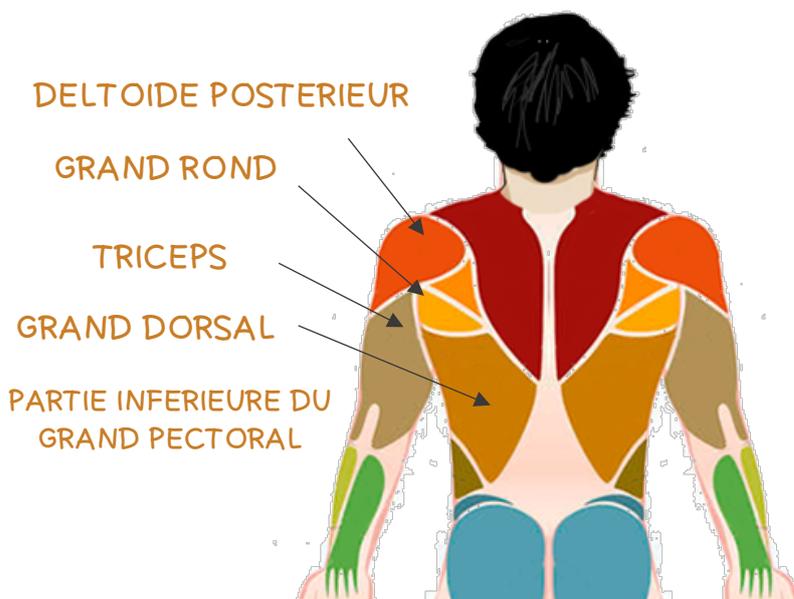
REALISATION

Tirer lentement la barre jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement en arrière et vos mains près du corps. Amenez vos épaules et vos coudes le plus loin possible en arrière. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant la charge et en maintenant le buste droit.

RESPIRATION

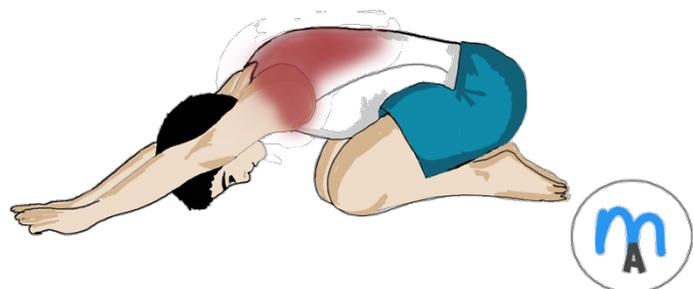
Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

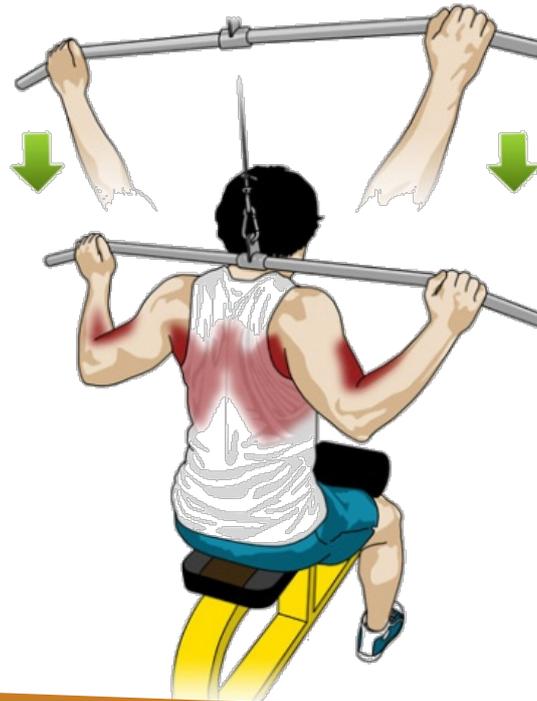
Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



DORSAUX
DELTOIDES

TIRAGE NUQUE

- 1 Assis face à la machine
- 2 Cuisses sous les rondins
Pieds à plat



Dos droit 3

Main écartées au niveau des angles de la barre 4

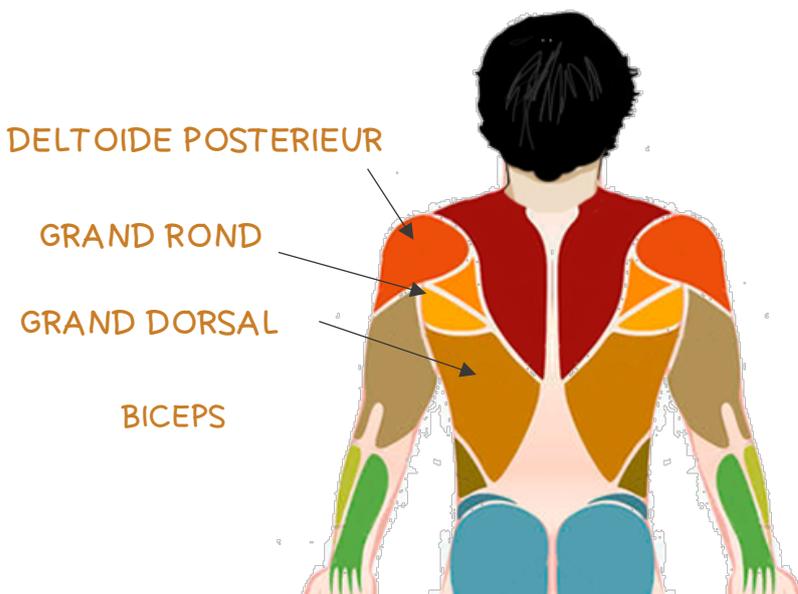
REALISATION

Tirez lentement la barre vers le bas jusqu'à s'approcher de la nuque. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la remontée.

RESPIRATION

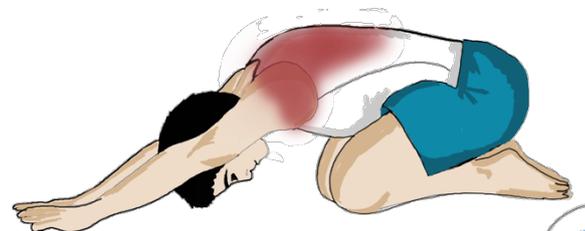
Expirez lorsque vous tirez la barre proche de la nuque
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



DORSAUX
DELTOIDES

BARRE T

1

Bras tendus pour saisir les poignées en prise neutre

2

Dos à 45° et abdos gainés

3

Genoux légèrement fléchis

4

Pieds à plat



REALISATION

Tirez lentement la barre vers le haut jusqu'à ce que vos coudes soient le plus en arrière possible. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la barre.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre proche du buste
Inspirez lorsque vous tendez les bras

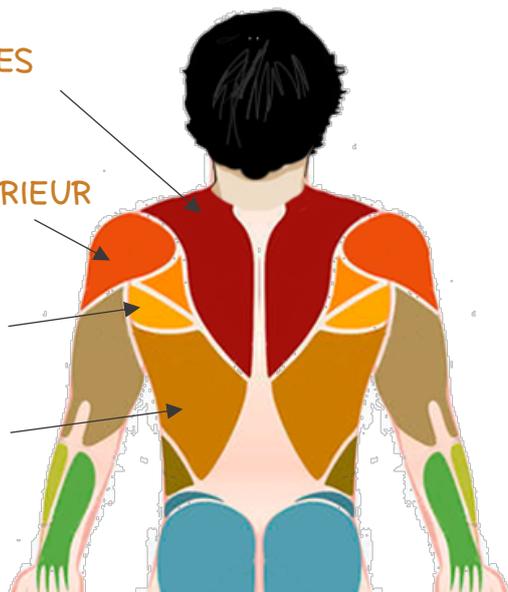
MUSCLES SOLLICITES

TRAPEZES

DELTOIDE POSTERIEUR

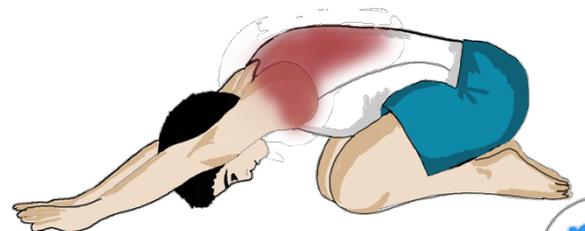
GRAND ROND

GRAND DORSAL



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



PULL OVER POULIE HAUTE

1 Pieds écartés
largeur épaules

2 Genoux
légèrement
fléchis



3 Buste gainé et
légèrement penché
vers l'avant

4 Mains écartées
largeur épaules
et Bras tendus
pour attraper la
barre

REALISATION

Descendre lentement la barre vers le bas jusqu'à s'approcher des cuisses en gardant les bras tendus. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la remontée.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre vers le bas
Inspirez lorsque vous remontez les bras

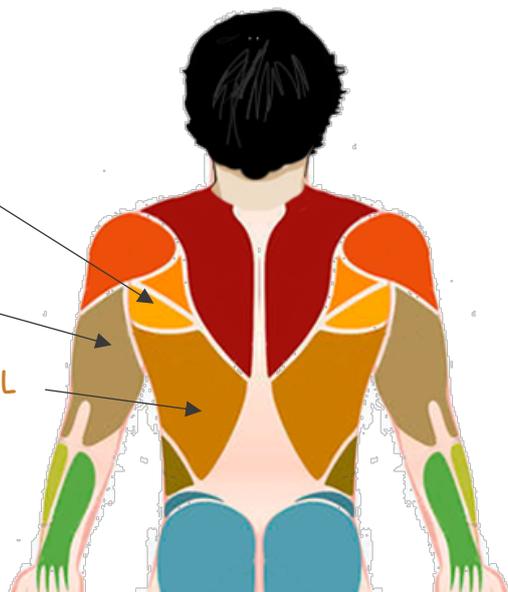
MUSCLES SOLLICITES

GRAND ROND

TRICEPS

GRAND DORSAL

PECTORAUX

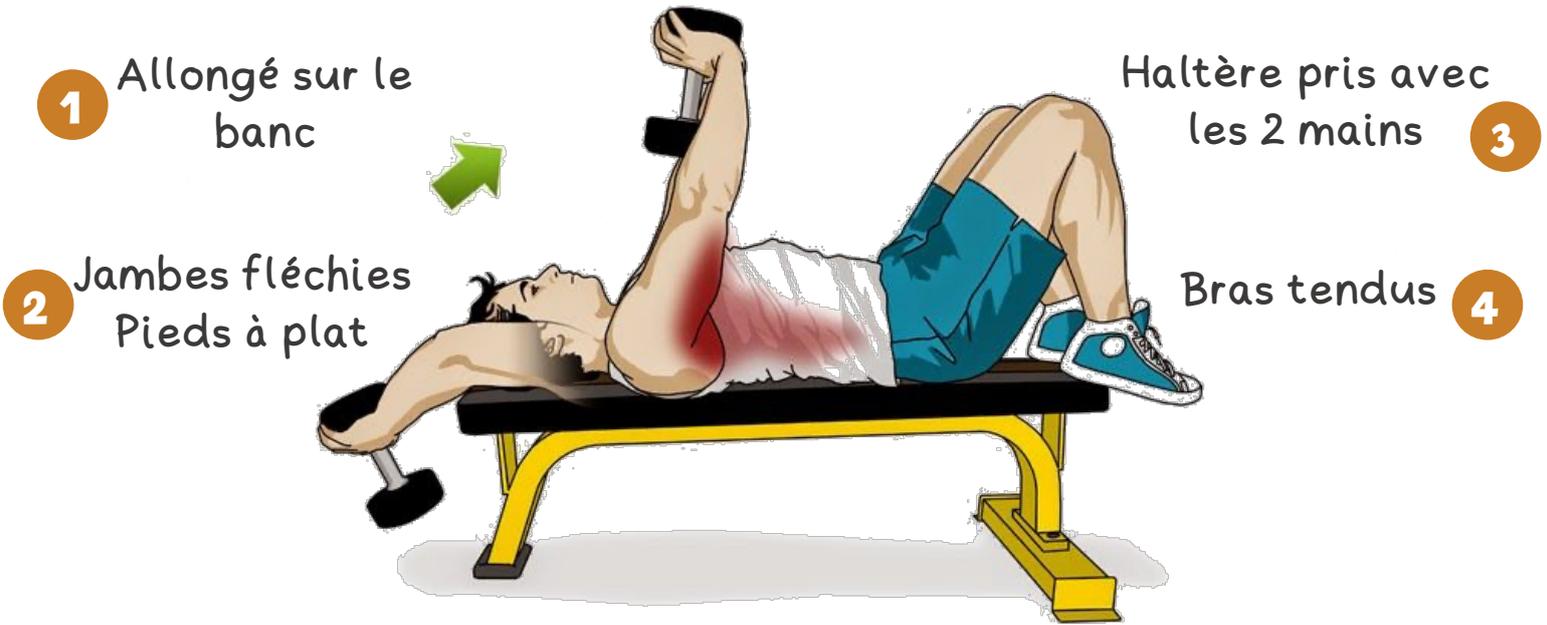


ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



PULL OVER



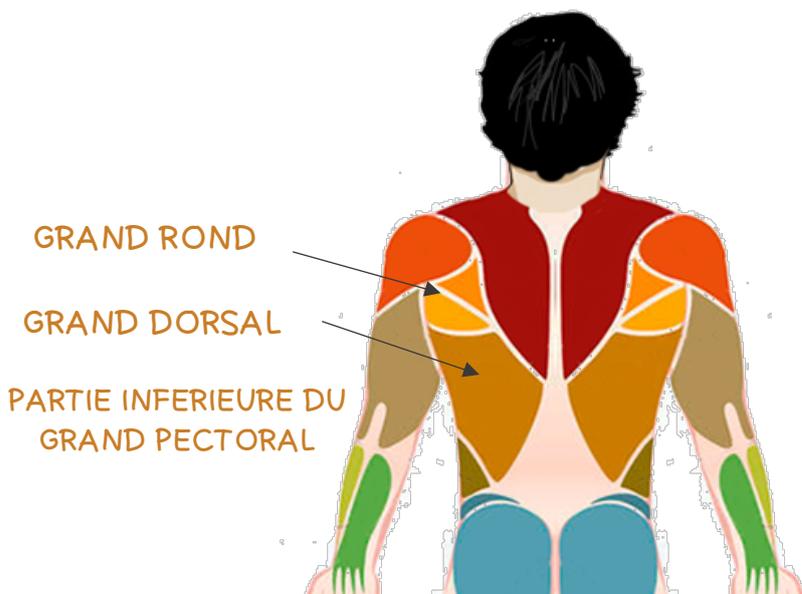
REALISATION

Descendre lentement l'haltère derrière la tête en fléchissant légèrement les coudes.. Revenez doucement en position initiale en tendant les bras devant vous.

RESPIRATION

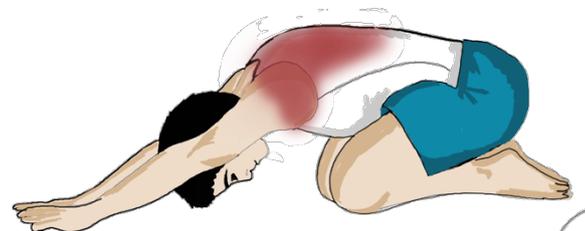
Expirez lorsque vous ramenez l'haltère devant vous
Inspirez lorsque vous la descendez derrière la tête

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



ROWING HALTERES SCIE



1 Genou et main libre en appui sur le banc

2 Dos droit

3 Bras tendus pour attraper l'haltère

4 Regard vers le bas

REALISATION

Remontez lentement l'haltère vers les obliques en montant le coude le plus haut possible. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle sans tendre complètement le bras..

RESPIRATION

Expirez lorsque vous descendez l'haltère
Inspirez lorsque vous amenez l'haltère vers le buste

MUSCLES SOLLICITES

TRAPEZES

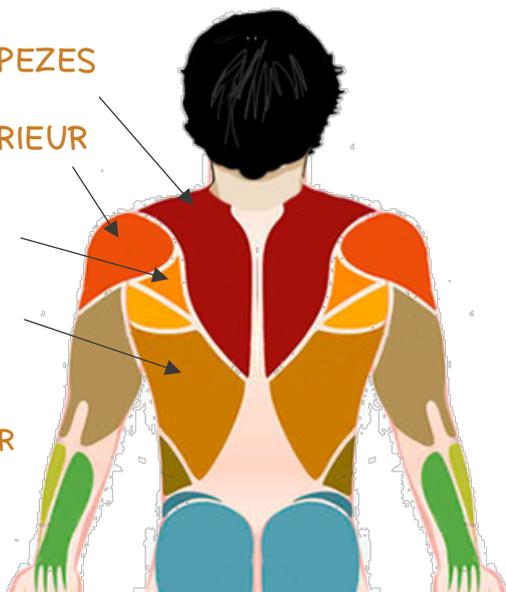
DELTOIDE POSTERIEUR

GRAND ROND

GRAND DORSAL

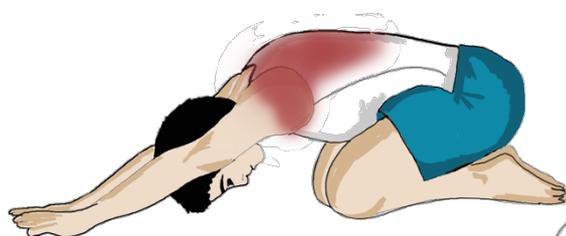
BICEPS

BRACHIAL ANTERIEUR



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



ROWING PRONATION BARRE

1 Debout, pieds écartés largeur épaules

2 Genoux légèrement fléchis



3 Prendre la barre avec les mains écartées légèrement supérieure à la largeur épaules

4 Dos penché à 30° vers l'avant et gainé

REALISATION

Tirez lentement la barre vers votre buste en montant les coudes le plus haut possible. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre proche de votre buste
Inspirez lorsque vous tendez les bras

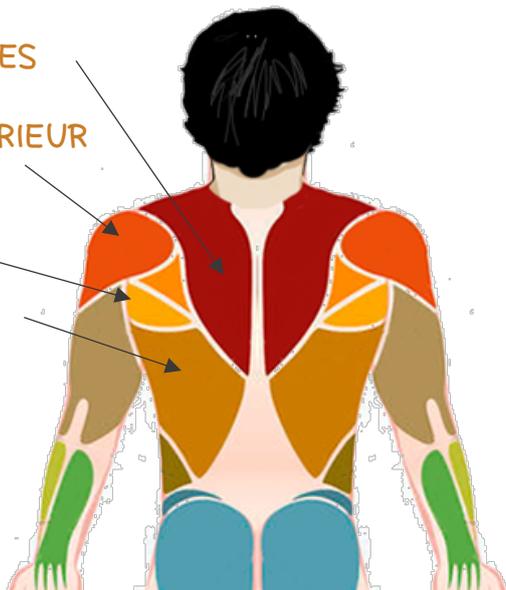
MUSCLES SOLLICITES

TRAPEZES

DELTOIDE POSTERIEUR

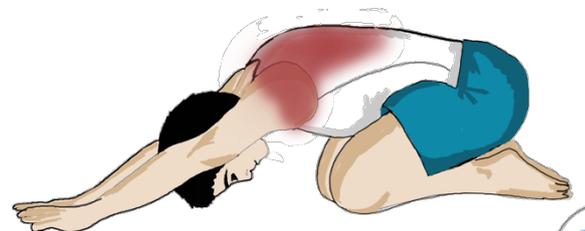
GRAND ROND

GRAND DORSAL



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



ROWING SUPINATION BARRE

1

Debout, pieds écartés largeur épaules

2

Genoux légèrement fléchis

3

Prendre la barre avec les mains en supination

4

Dos penché à 30° vers l'avant et gainé



© Espace Hirondelle.com

REALISATION

Tirez lentement la barre vers votre buste en montant les coudes le plus haut possible. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre proche de votre buste
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

TRAPEZES

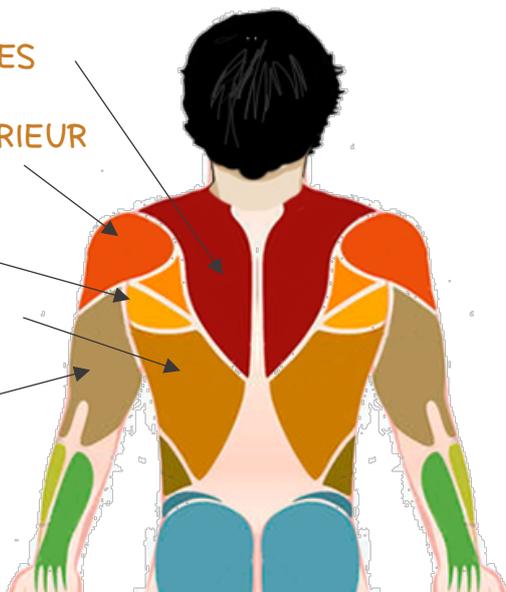
DELTOIDE POSTERIEUR

GRAND ROND

GRAND DORSAL

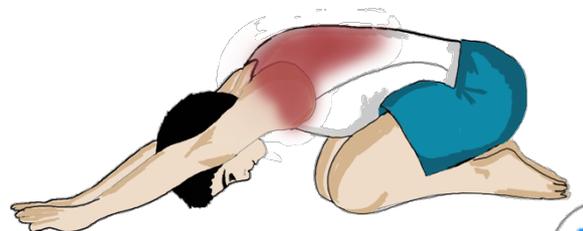
TRICEPS

BICEPS



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



TIRAGE POITRINE

1

Barre devant soi
au-dessus de la
tête

2

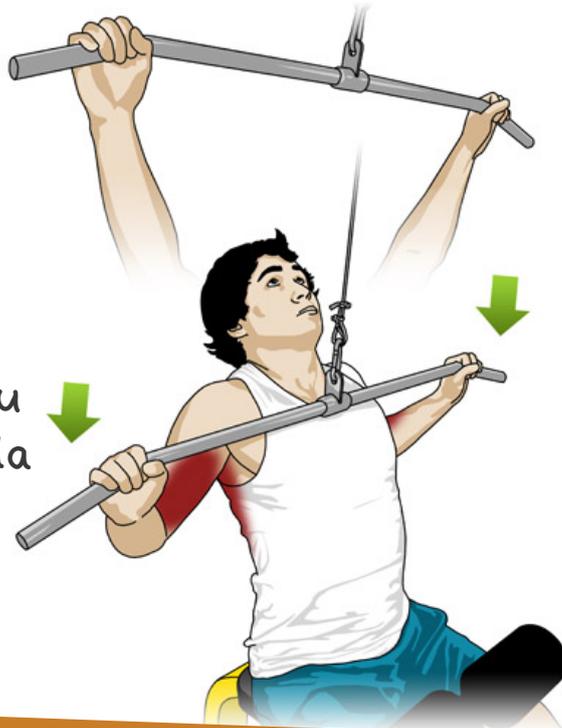
Main au niveau
des angles de la
barre

3

Genoux sous les
rondins
Pieds à plat

4

Dos droit



REALISATION

Tirez lentement la barre vers le bas jusqu'à s'approcher du niveau des épaules en gardant les coudes en arrière pointés vers l'extérieur. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la remontée.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre proche des épaules
Inspirez lorsque vous remontez les bras

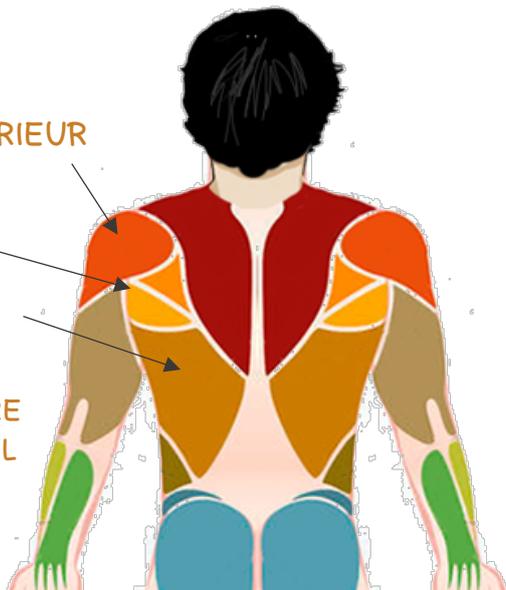
MUSCLES SOLLICITES

DELTOIDE POSTERIEUR

GRAND ROND

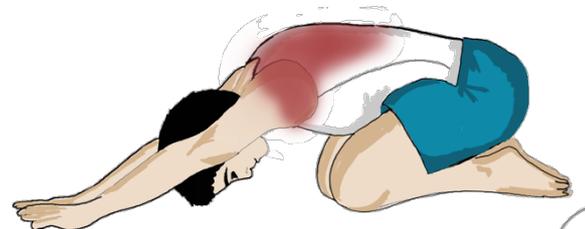
GRAND DORSAL

PARTIE INFERIEURE
GRAND PECTORAL



ETIREMENT

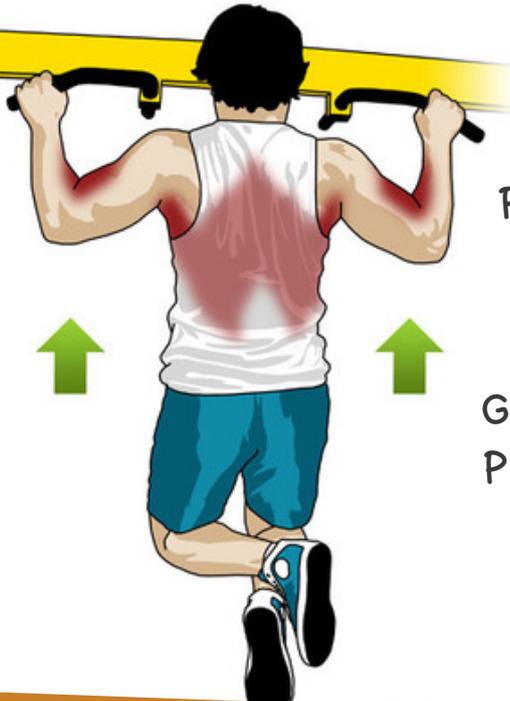
Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



TRACTIONS PULL-UP

1 Écartement des
mains supérieur à
la largeur
épaules
Prise pronation

2 Bras tendus



3 Regard horizontal

4 Genoux fléchis
Pieds décollés
du sol

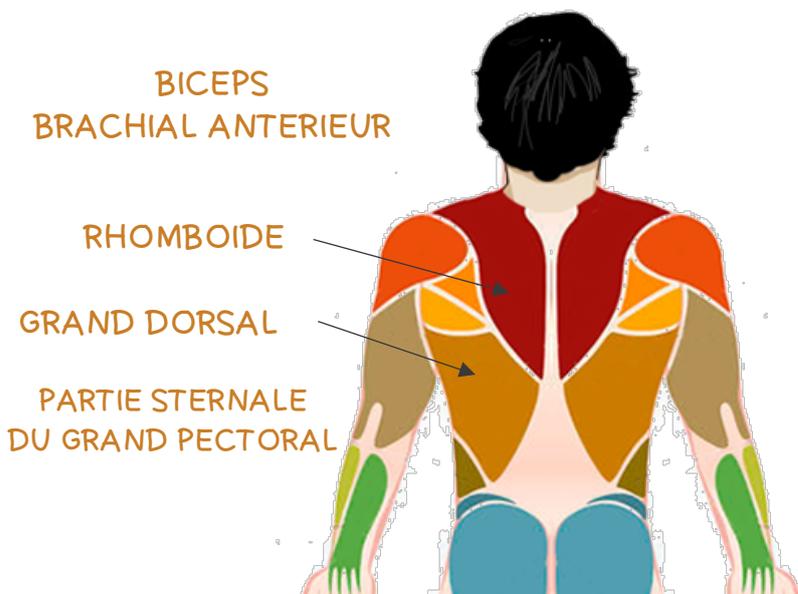
REALISATION

Tirez sur vos bras pour amener votre menton au-dessus de la barre. Descendez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la descente.

RESPIRATION

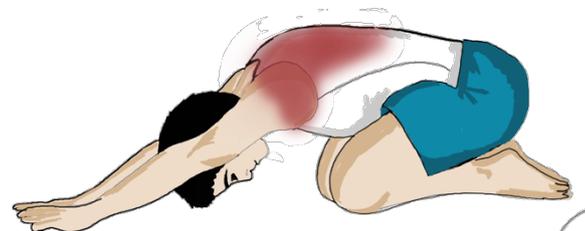
Expirez lorsque vous pliez les bras et dépassez le menton de la barre
Inspirez lorsque vous redescendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une
légère rotation du buste pour
avoir le bras légèrement en
arrière.
Maintenir la position.



DORSAUX
BICEPS

TRACTIONS CHIN-UP

1

Écartement des mains égal à la largeur épaules
Prise supination

2

Bras tendus



Regard horizontal

3

Genoux fléchis
Pieds décollés du sol

4

REALISATION

Tirez sur vos bras pour amener votre menton au-dessus de la barre. Descendez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous pliez les bras et dépassez le menton de la barre
Inspirez lorsque vous redescendez

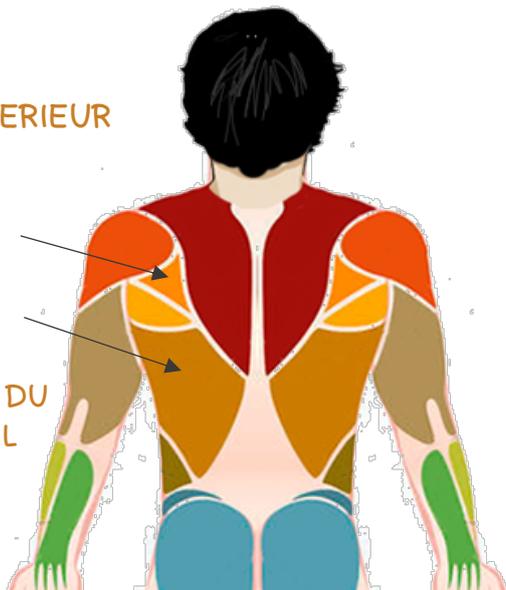
MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
BRACHIAL ANTERIEUR

GRAND ROND

GRAND DORSAL

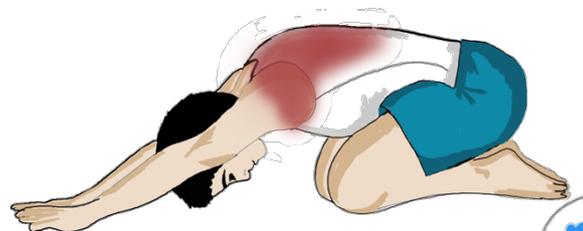
PARTIE INFERIEURE DU
GRAND PECTORAL



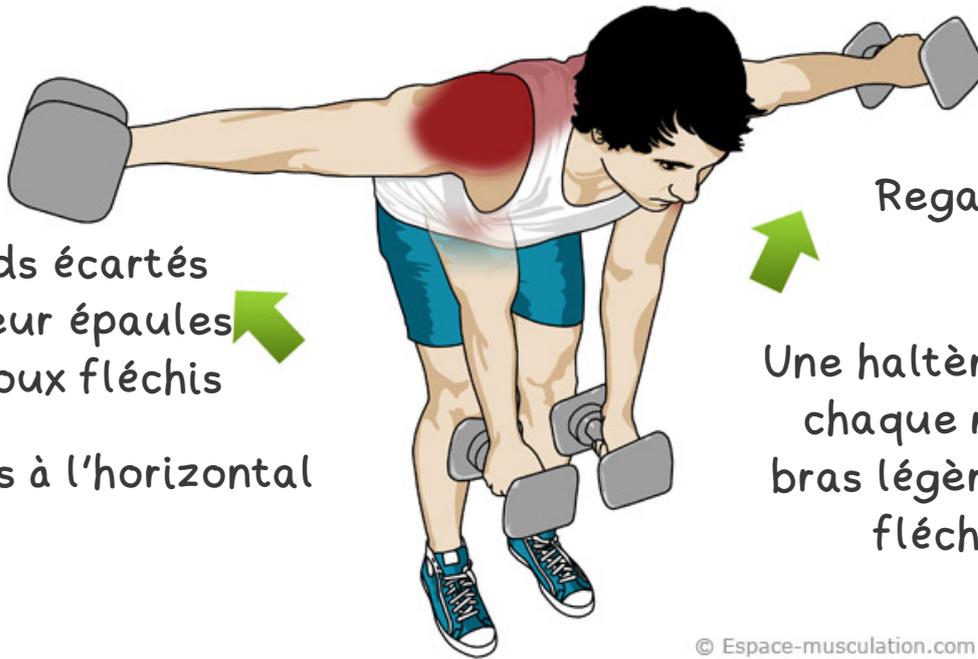
ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



OISEAU



1 Pieds écartés
largeur épaules
Genoux fléchis

2 Dos à l'horizontal

3 Regard vers le
bas

4 Une haltère dans
chaque main,
bras légèrement
fléchis

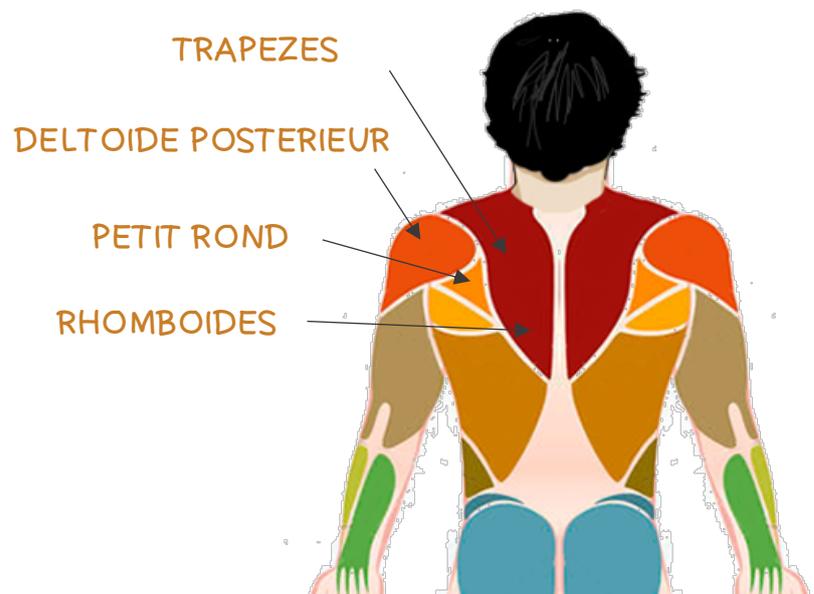
REALISATION

Soulevez simultanément les 2 haltères jusqu'à l'horizontal en gardant les coudes légèrement fléchis.. Revenez doucement en position initiale en gardant le contrôle de la descente.

RESPIRATION

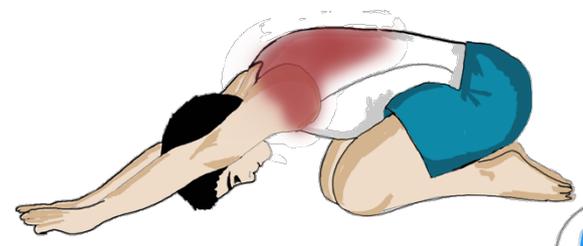
Expirez lorsque vous soulevez les haltères
Inspirez lorsque vous revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une
légère rotation du buste pour
avoir le bras légèrement en
arrière.
Maintenir la position.



TIRAGE HORIZONTAL ARRIERE



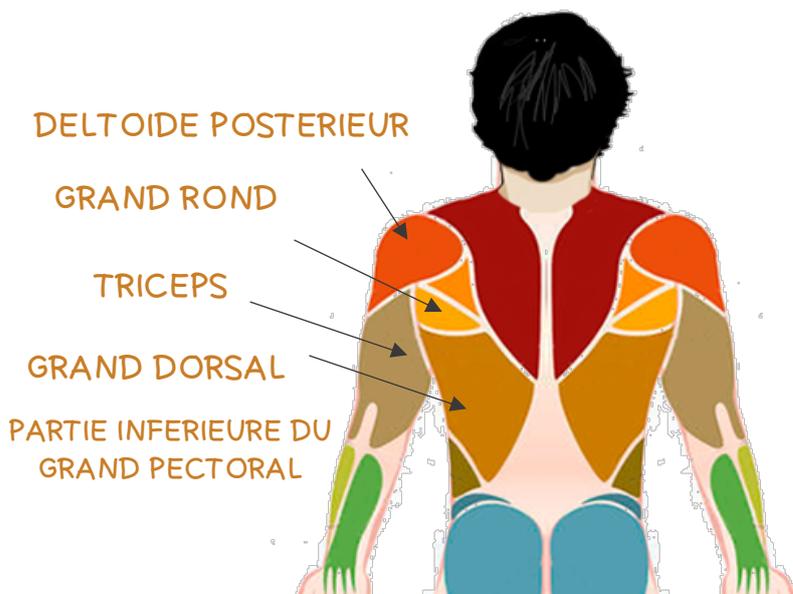
REALISATION

Tirer lentement la barre jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement en arrière et vos mains près du corps. Amenez vos épaules et vos coudes le plus loin possible en arrière. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant la charge et en maintenant le buste droit.

RESPIRATION

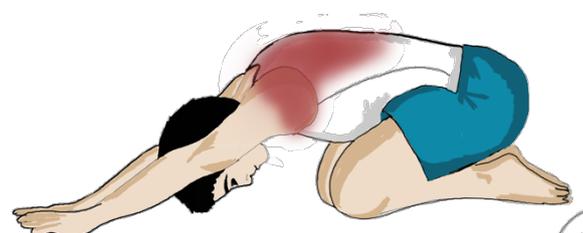
Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



PECTORAU X

1 Allongé,
fessiers en
contact avec le
banc

2 Écartement
mains supérieur
à la largeur
épaule



Courbure
naturelle du
dos 3

Barre au niveau
des yeux 4

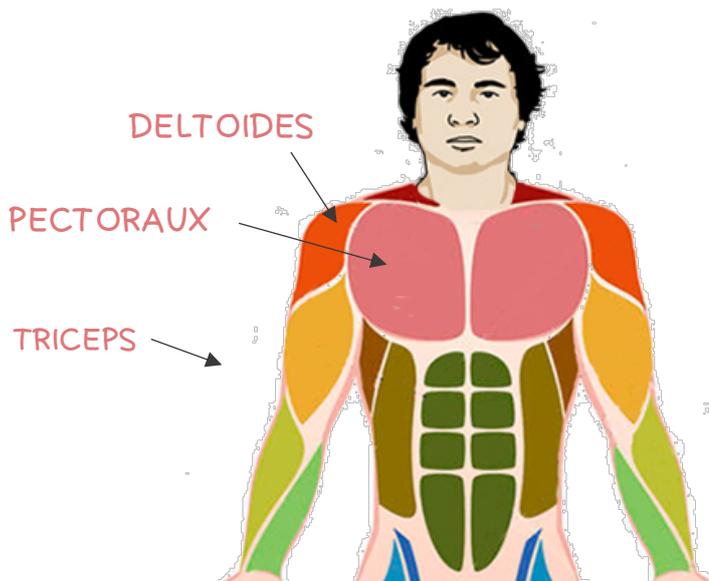
REALISATION

Descendre lentement la barre proche de la poitrine en pliant les bras.
Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

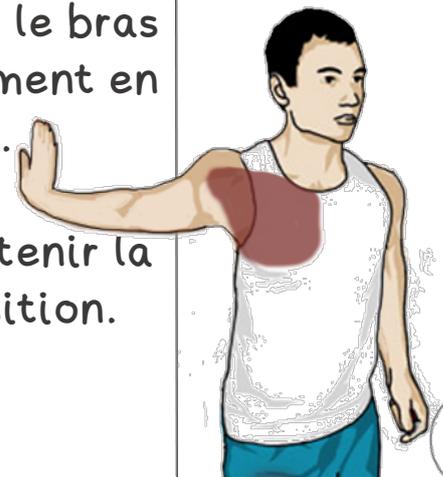
MUSCLES SOLLICITES

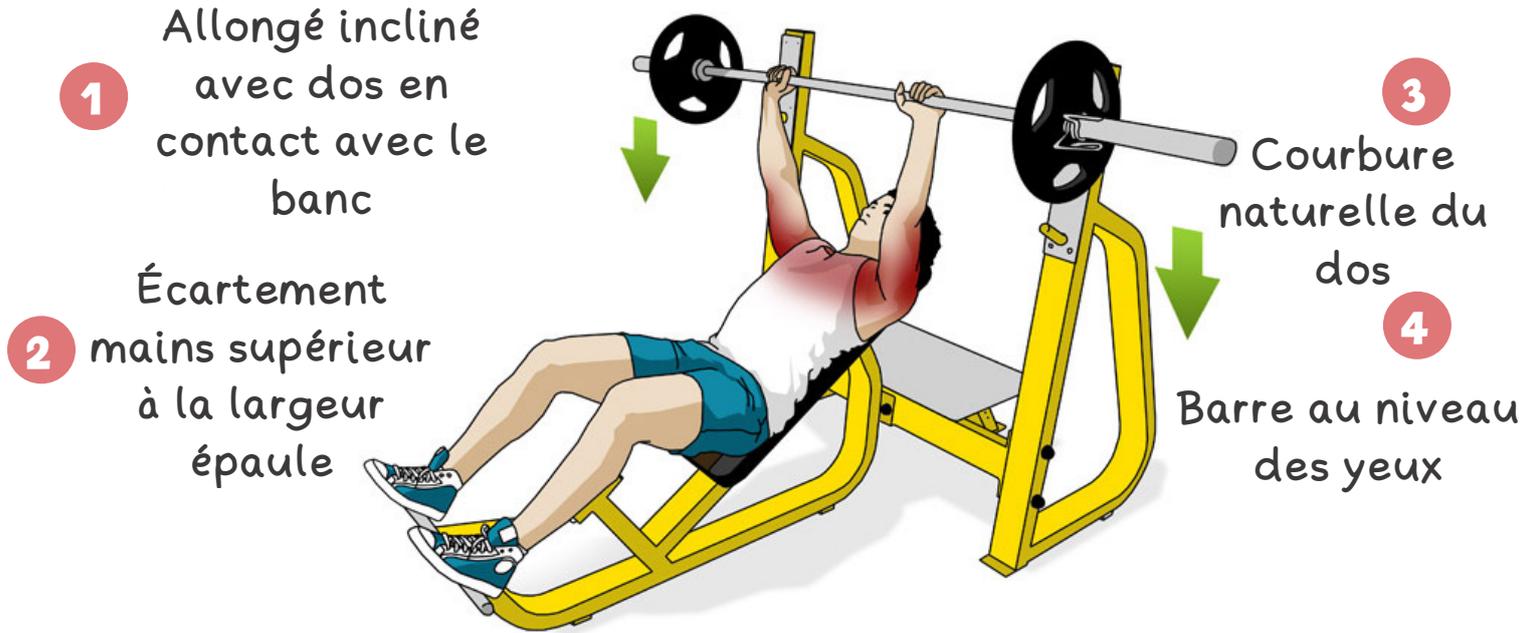


ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une
légère rotation du buste pour
avoir le bras
légèrement en
arrière.

Maintenir la
position.





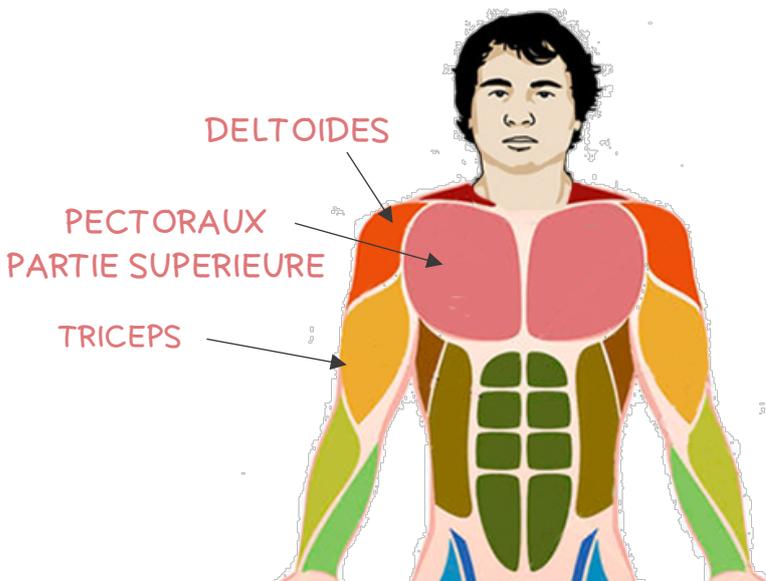
REALISATION

Descendre lentement la barre proche de la poitrine en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



PECTORAUX
DELTOIDES

DEVELOPPE DECLINE BARRE

Allongé décliné,

1 fessiers en contact avec le banc

2 Écartement mains supérieur à la largeur épaule

3 Courbure naturelle du dos

4 Barre au niveau des yeux



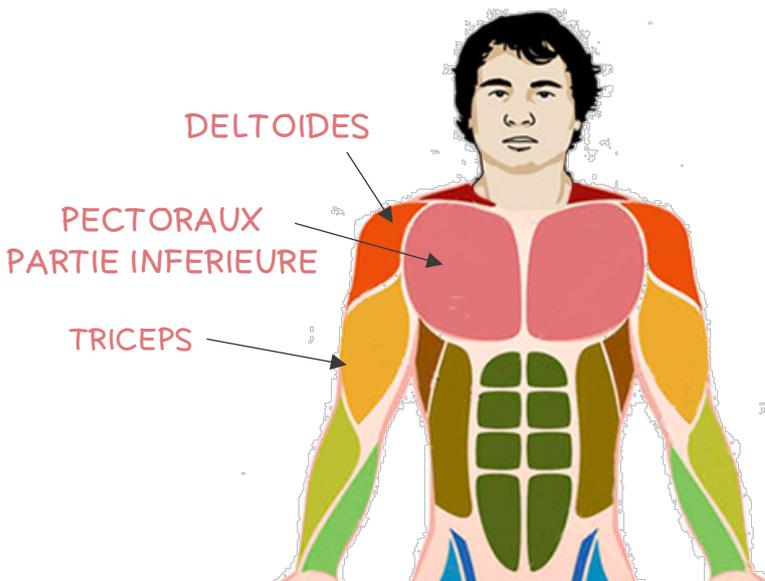
REALISATION

Descendre lentement la barre proche de la poitrine en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

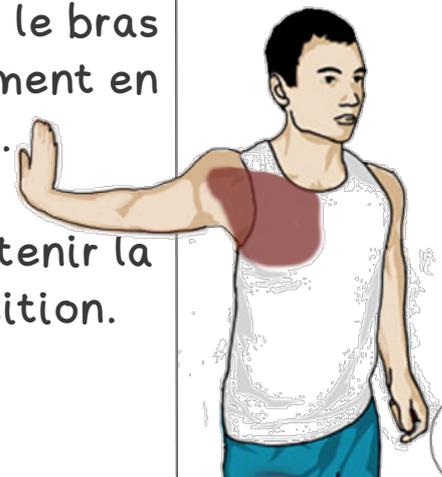
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.

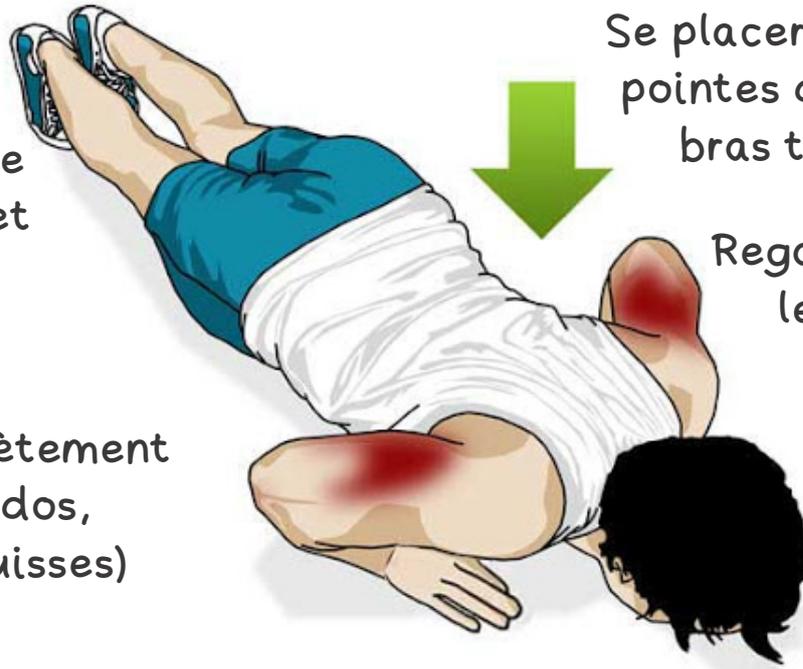


PECTORAUX
TRICEPS

POMPES

1
En appui sur les mains (même ligne que les épaules) et doigts orientés vers l'avant

2
Corps complètement gainé (abdos, fessiers, cuisses)



3
Se placer en appui pointes de pieds, bras tendus

4
Regarder entre les mains

© Espace Musculation

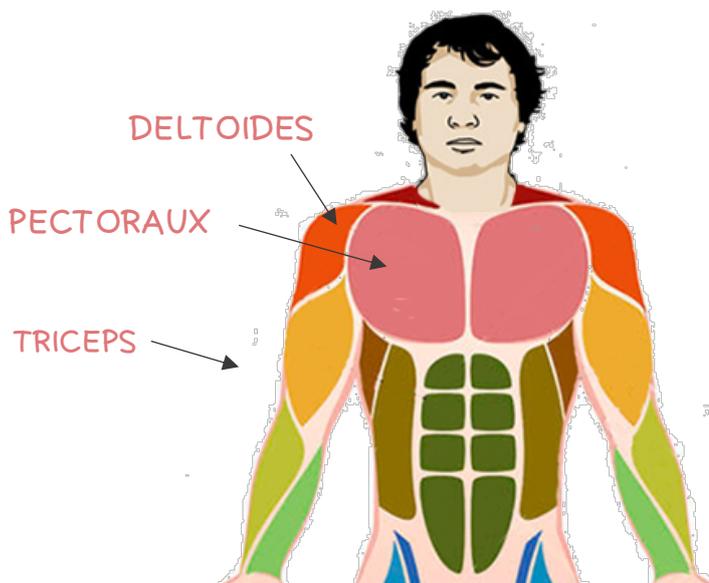
REALISATION

Descendre le corps le plus près possible du sol en fléchissant les bras et en restant gainé. Revenez progressivement à la position de départ en tendant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les bras
Inspirez lorsque vous fléchissez les bras

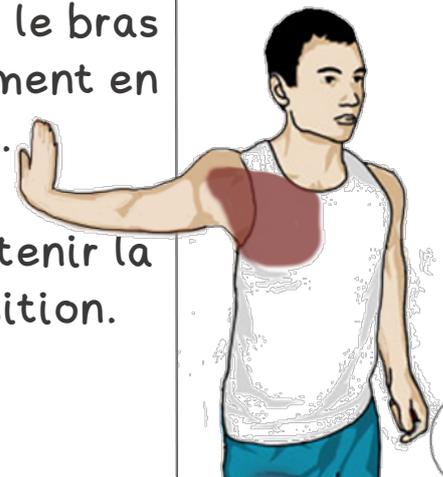
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



PECTORAUX
TRICEPS

POMPES A GENOUX

1 En appui sur les mains (même ligne que les épaules) et les genoux

2 Doigts orientés vers l'avant
bras tendus

3 Buste et cuisses alignés

4 Regarder entre les mains



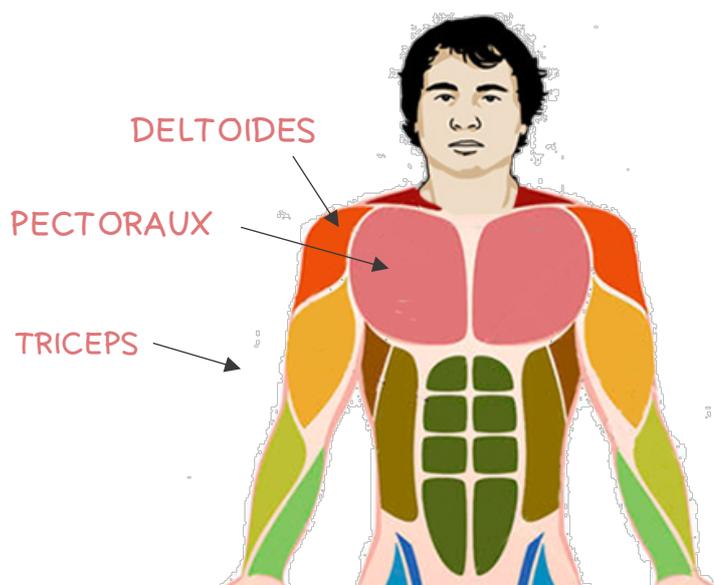
REALISATION

Descendre le corps le plus près possible du sol en fléchissant les bras et en restant gainé. Revenez progressivement à la position de départ en tendant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les bras
Inspirez lorsque vous fléchissez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



PECTORAUX
DELTOIDES

DIPS



1 Mains en appui sur les barres

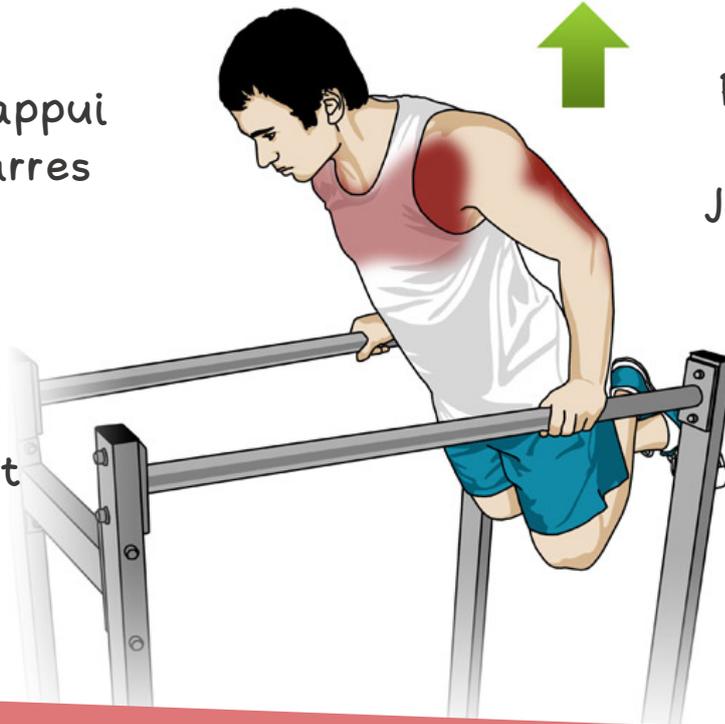
Pieds décollés du sol
Jambes fléchies

3

2 Bras légèrement fléchis

Buste légèrement penché en avant

4



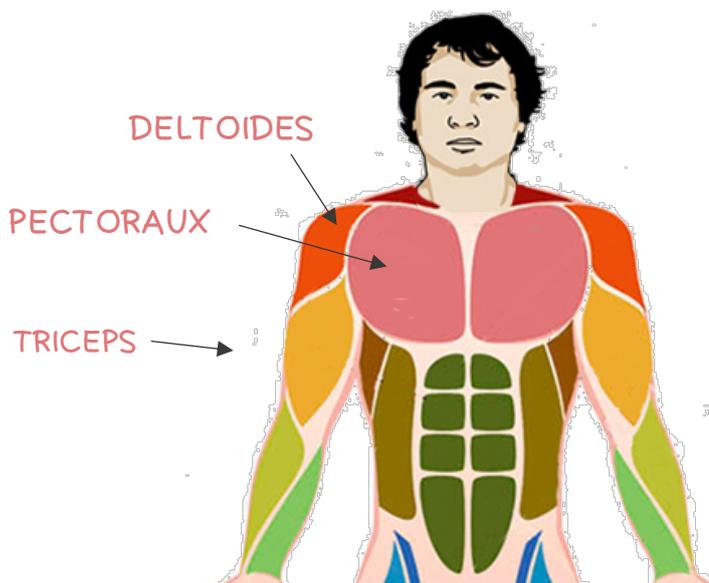
REALISATION

Descendez lentement votre corps jusqu'à sentir une tension au niveau de l'épaule. Vos coudes pointent vers l'arrière. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez pour vous relever
Inspirez lorsque vous redescendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

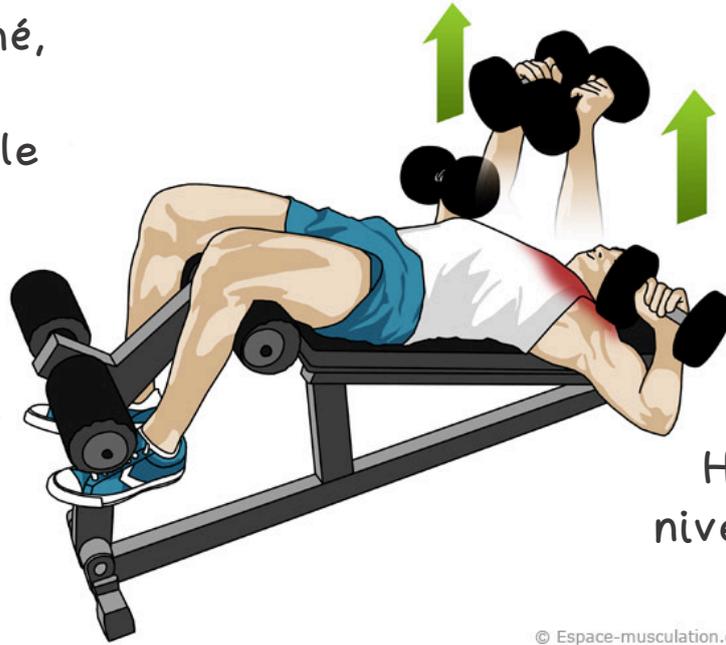
Maintenir la position.



Allongé décliné,

1 fessiers en contact avec le banc

2 Écartement mains supérieur à la largeur épaule



3 Courbure naturelle du dos

4 Haltères au niveau des yeux

© Espace-musculation.com

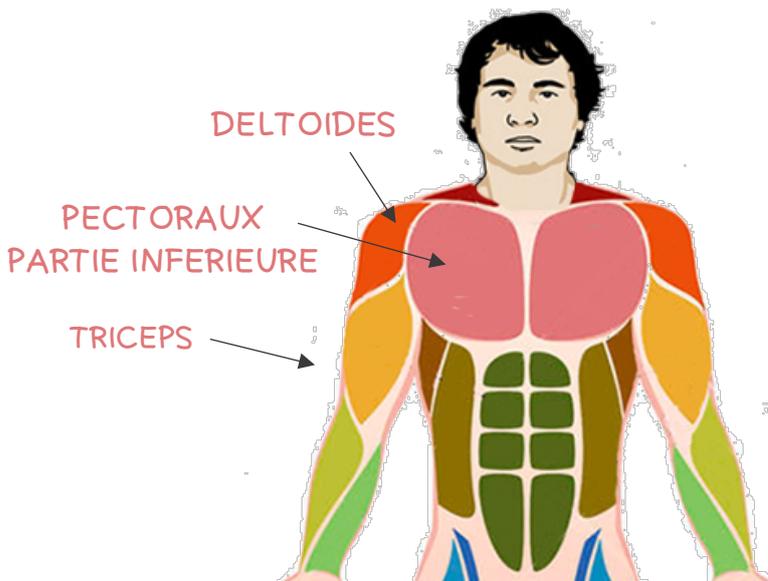
REALISATION

Descendre lentement les haltères sur le côté de la poitrine en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

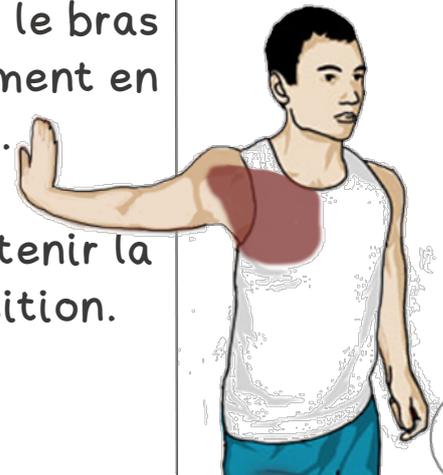
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.





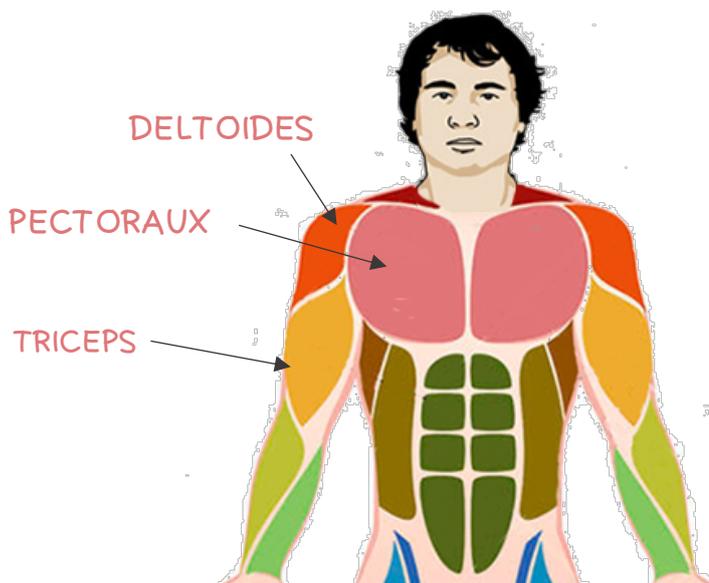
REALISATION

Descendre lentement les haltères sur les côtés du buste en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

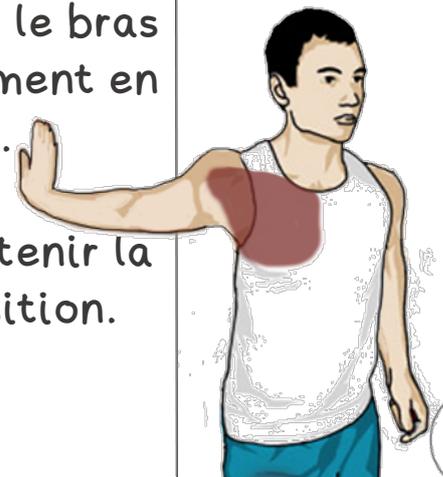
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



PECTORAUX DELTOIDES DEVELOPPE INCLINE HALTERES

1 Allongé incliné avec dos en contact avec le banc

2 Écartement mains supérieur à la largeur épaule

3 Courbure naturelle du dos

4 Haltères au niveau des yeux



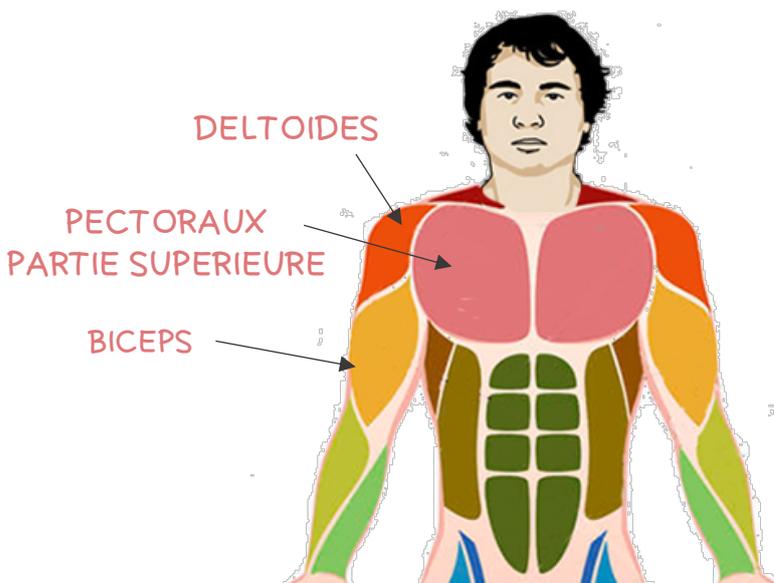
REALISATION

Descendre lentement les haltères sur les côtés du buste en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

MUSCLES SOLLICITES



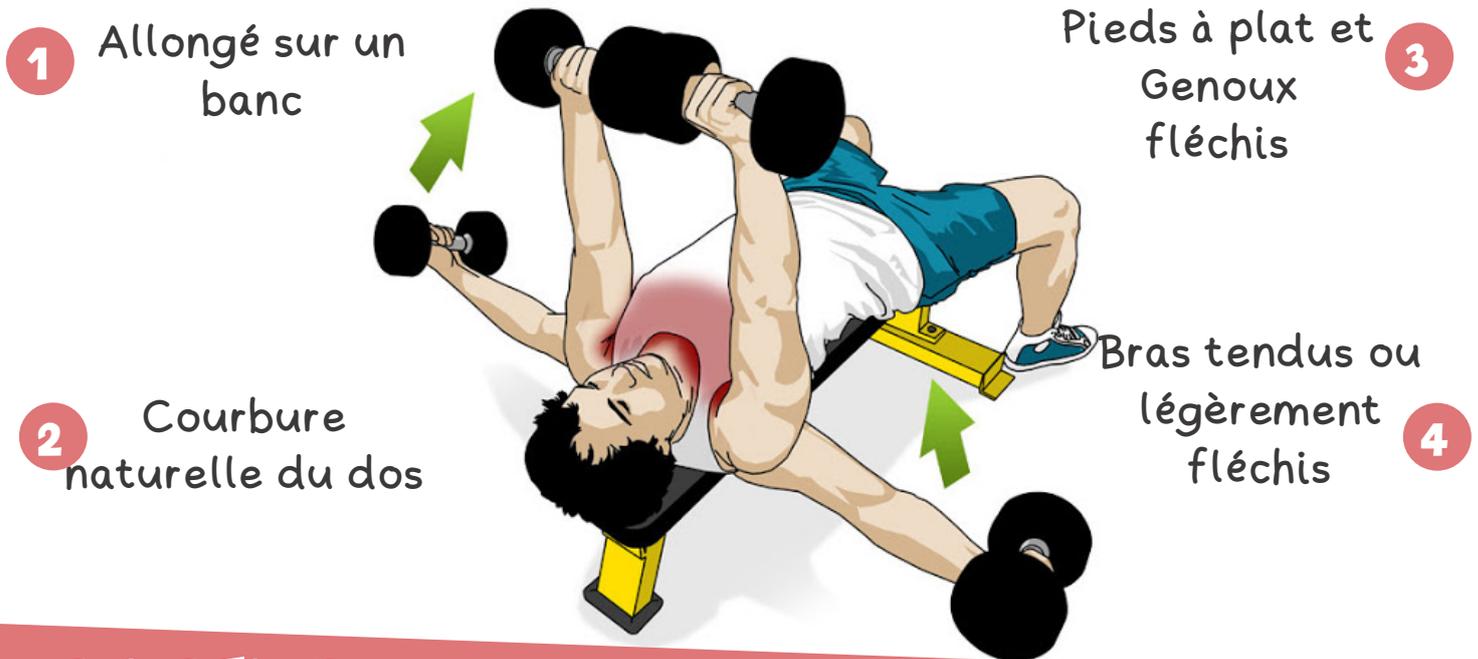
ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



ECARTE COUCHE



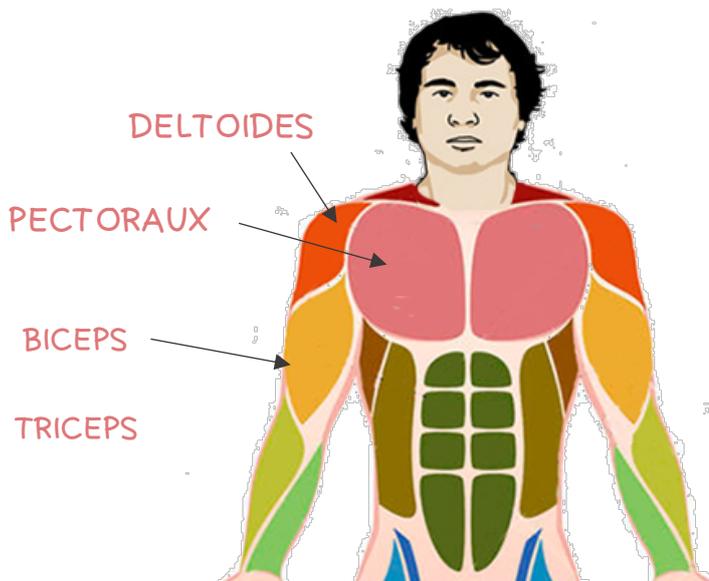
REALISATION

Ecartez les bras jusqu'à l'horizontale puis relevez les bras jusqu'à la verticale. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les haltères
Inspirez lorsque vous descendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



ECARTE DECLINE



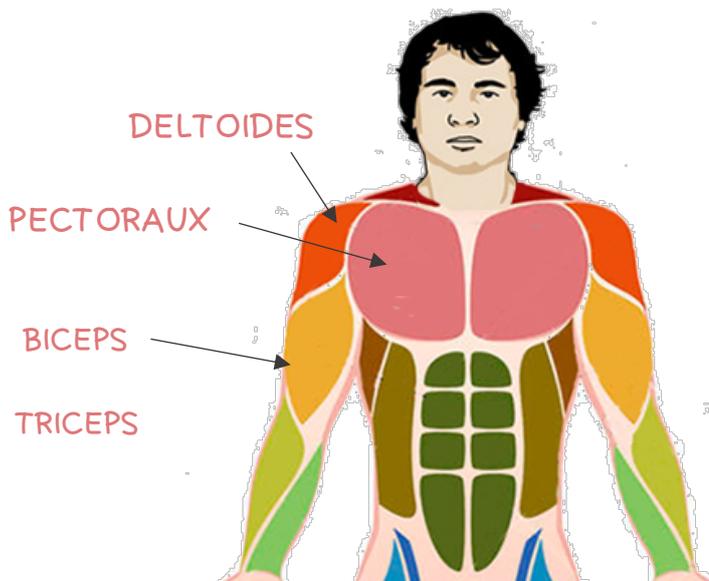
REALISATION

Écartez les bras jusqu'à l'horizontale en les gardant légèrement fléchis puis relevez les bras jusqu'à la verticale. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les haltères
Inspirez lorsque vous descendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



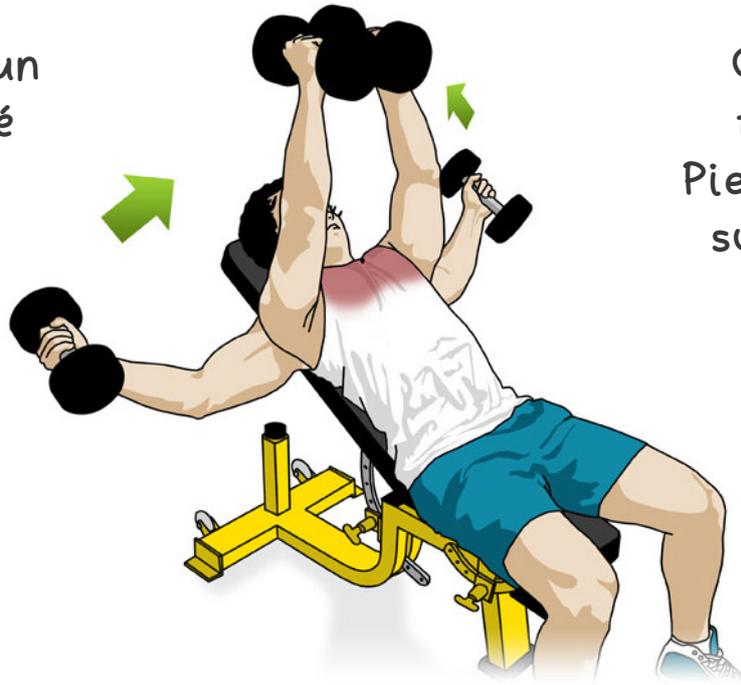
ECARTE INCLINE

1 Allongé sur un banc incliné

2 Courbure naturelle du dos

3 Genoux fléchis
Pieds à plat sur le sol

4 Coudes légèrement fléchis



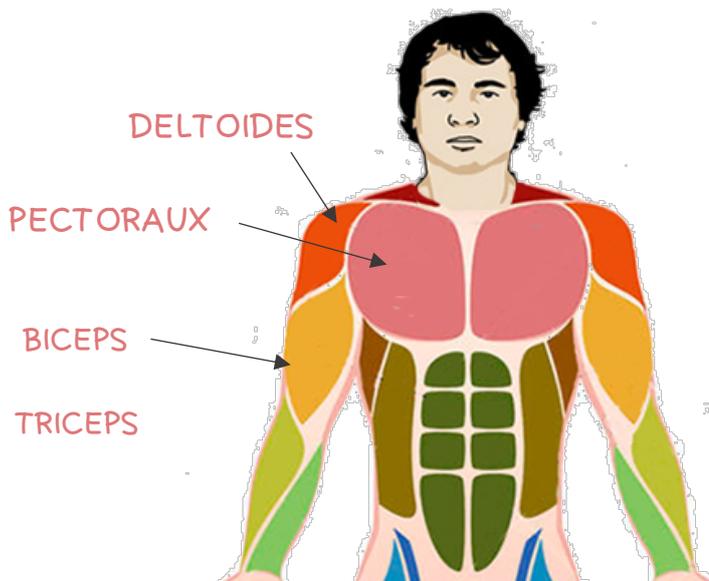
REALISATION

Écartez les bras jusqu'à l'horizontale en les gardant légèrement fléchis puis relevez les bras jusqu'à la verticale. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les haltères
Inspirez lorsque vous descendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.

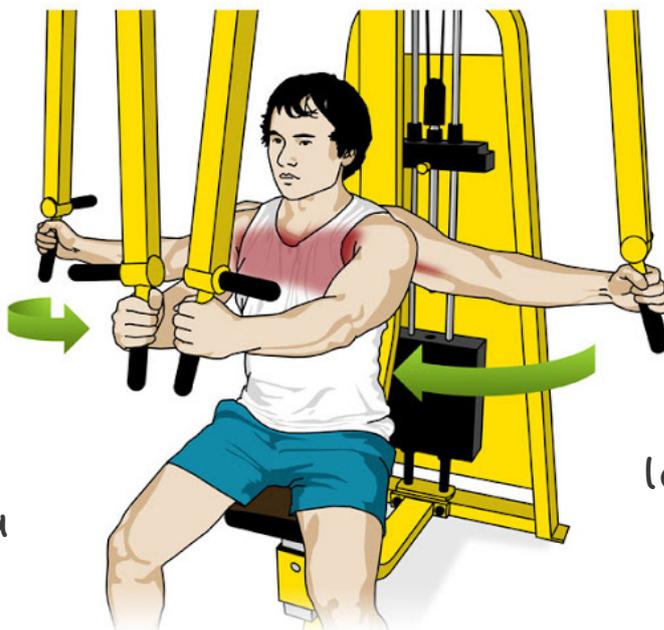


PECTORAUX
DELTOIDES

PECK DECK

1 Assis dos placé
en appui

2 Bras
parallèles au
sol



3 Genoux fléchis
pieds à plat

4 Bras tendus
Coudes
légèrement fléchis

© Espace-musculation.com

REALISATION

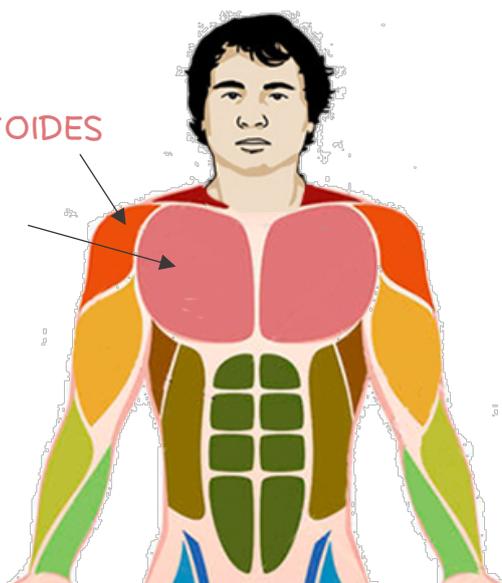
Ramenez les poignées devant soi en gardant les bras tendus. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les poignées
Inspirez lorsque vous écartez les bras

MUSCLES SOLLICITES

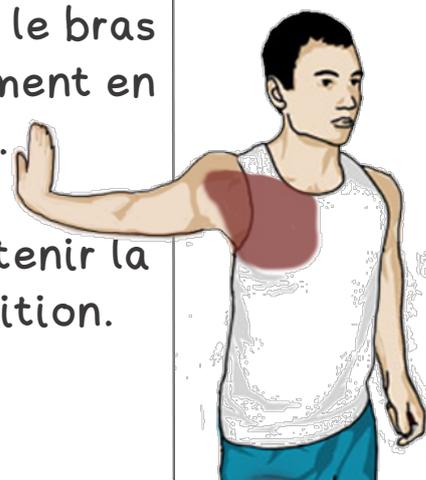
DELTOIDES
PECTORAUX
CARACO-
BRACHIAL



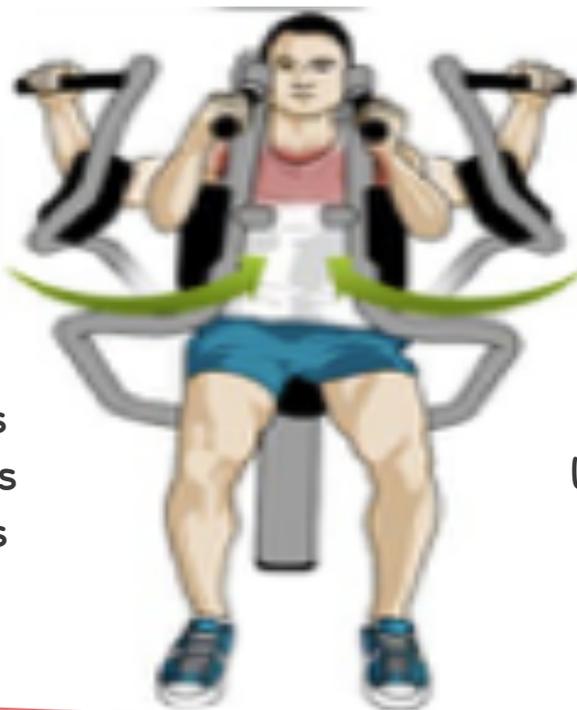
ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une
légère rotation du buste pour
avoir le bras
légèrement en
arrière.

Maintenir la
position.



PAPILLON



1 Assis dos placé en appui

2 Bras parallèles au sol et angles de 90° pour les coudes

Genoux fléchis et pieds à plat 3

Bras tendus
Coudes légèrement fléchis 4

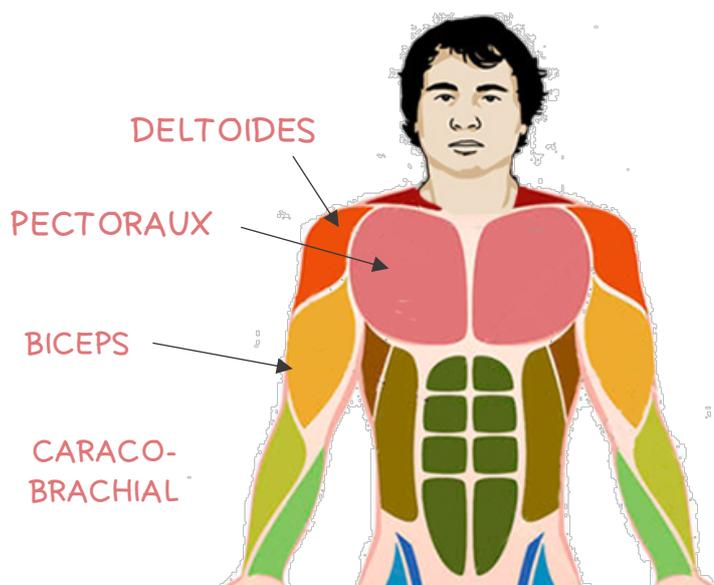
REALISATION

Ramenez les poignées devant soi en gardant les bras tendus. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les poignées
Inspirez lorsque vous écartez les bras

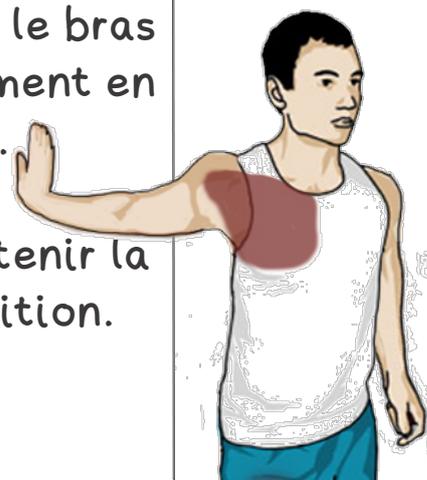
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.



PECTORAUX
DELTOIDES

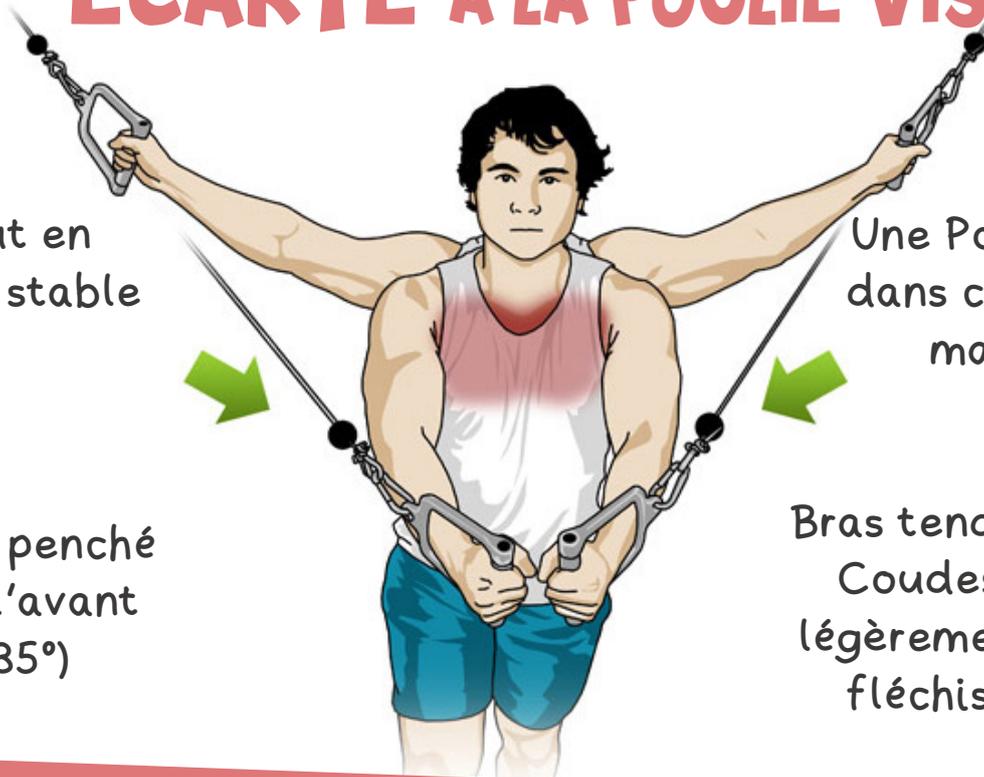
ECARTE A LA POULIE VIS A VIS

1 Debout en position stable

2 Buste penché vers l'avant (135°)

3 Une Poignée dans chaque main

4 Bras tendus
Coudes légèrement fléchis



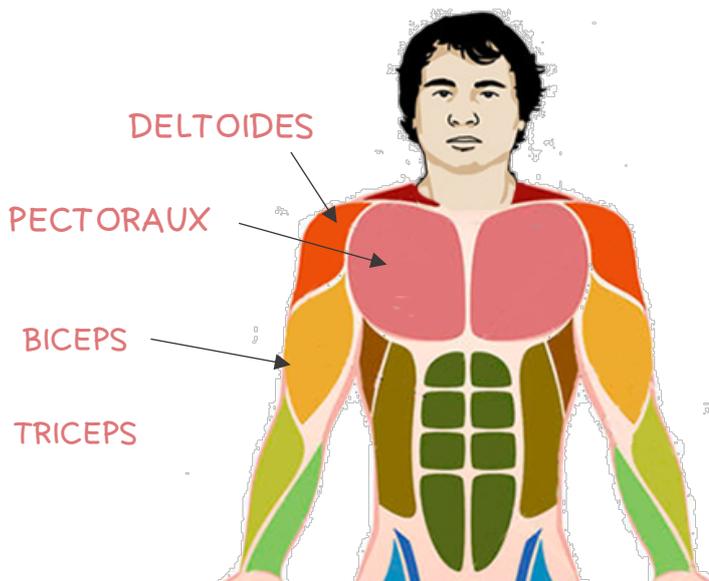
REALISATION

Ramenez lentement les poignées devant soi en contractant les pectoraux. Revenez progressivement à la position de départ en remontant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez les mains
Inspirez lorsque remontez les bras

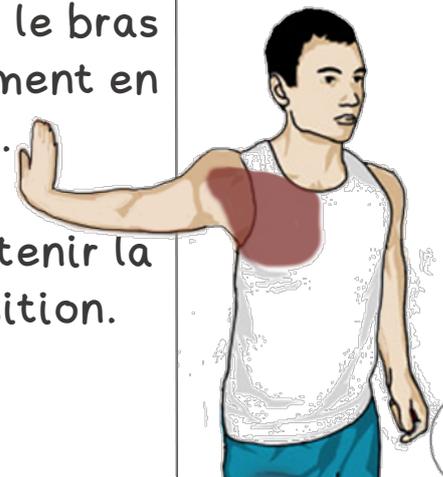
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur.
Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

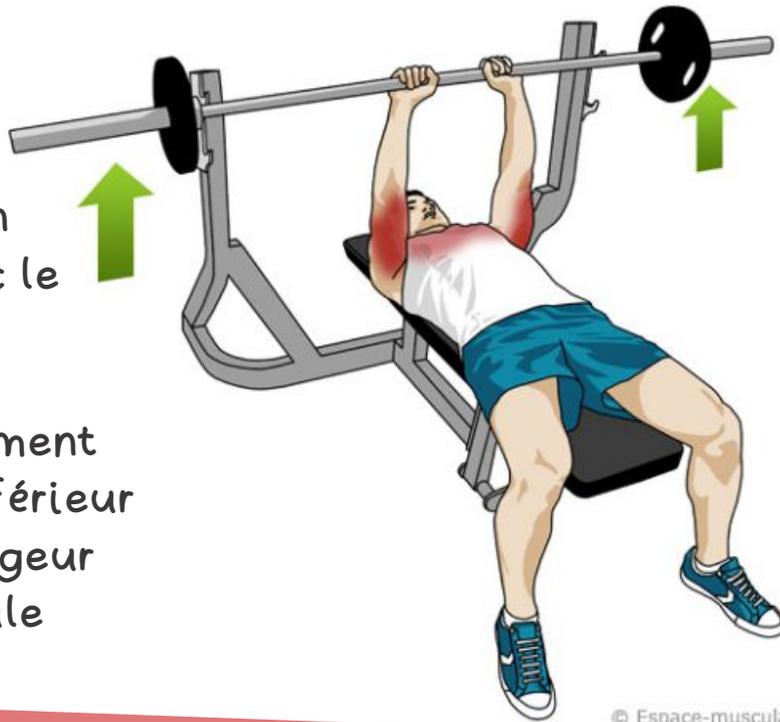
Maintenir la position.



PECTORAUX DELTOIDES **DEVELOPPE COUCHE** PRISE SERREE

1 Allongé, fessiers en contact avec le banc

2 Écartement mains inférieur à la largeur épaule



Courbure naturelle du dos **3**

Barre au niveau des yeux **4**

© Espace-musculation.com

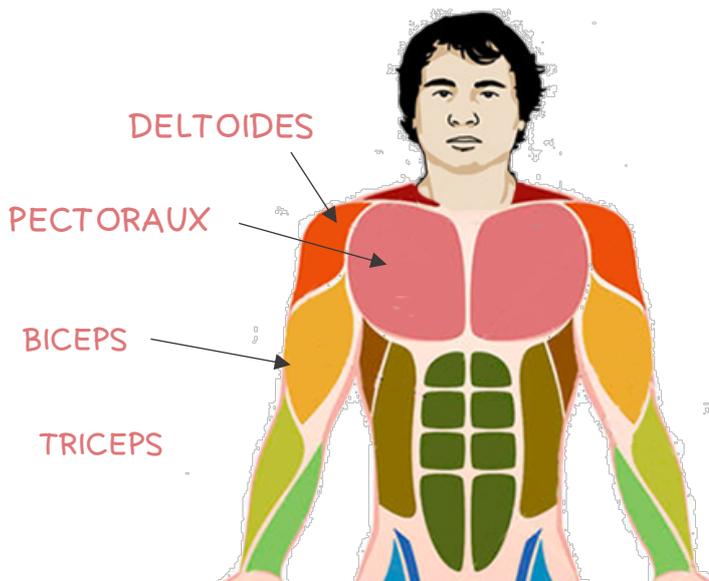
REALISATION

Descendre lentement la barre proche de la poitrine en pliant les bras. Développez progressivement les bras pour revenir à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez en fin d'effort quand vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous pliez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Main appuyée contre le mur. Bras tendu. Effectuer une légère rotation du buste pour avoir le bras légèrement en arrière.

Maintenir la position.

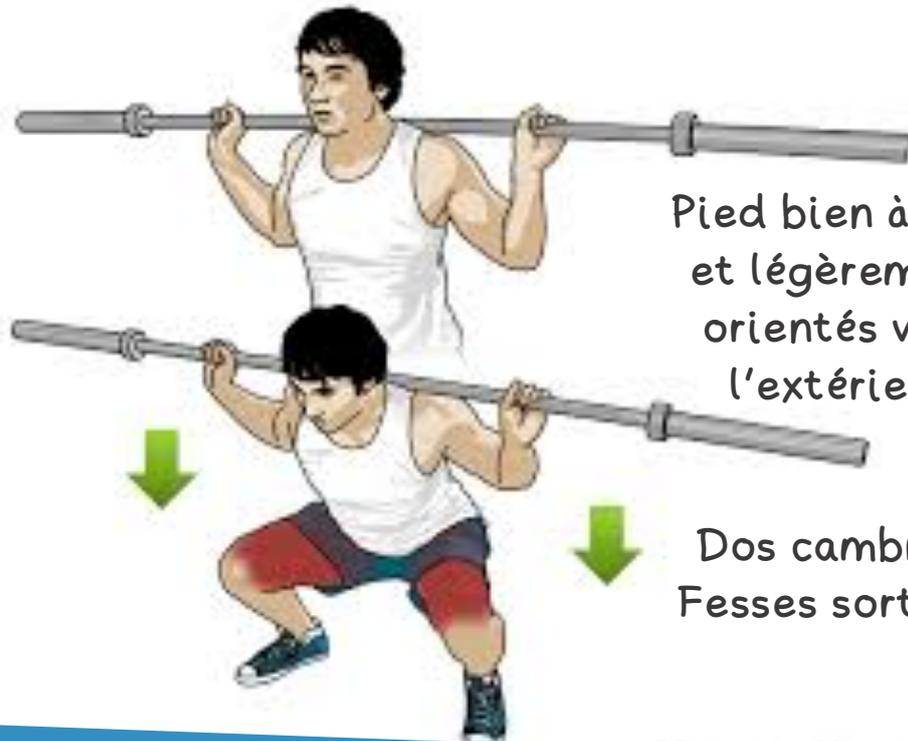


QUADRICEPS

BACK SQUAT (SUMO)

Tête droite
1 Regard vers l'avant

2 Barre posée sur les trapèzes



Pied bien à plat et légèrement orientés vers l'extérieur

3
4 Dos cambré, Fesses sorties

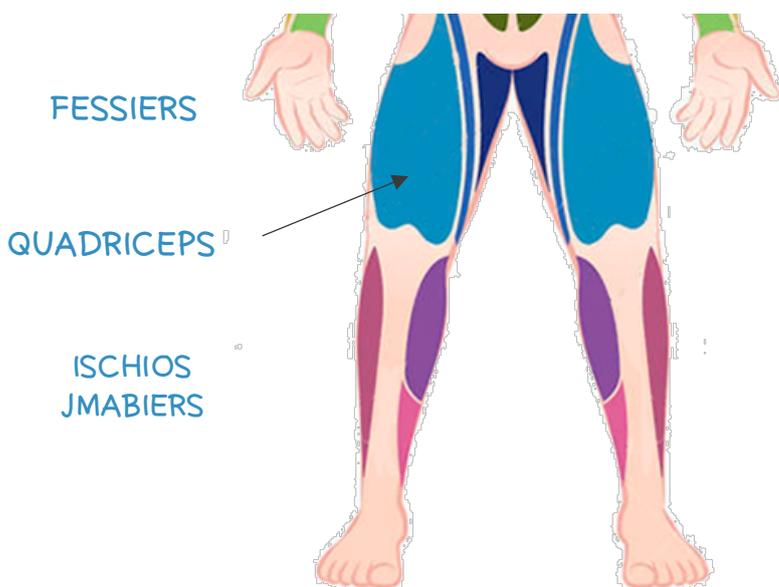
REALISATION

Descendre les cuisses à l'horizontale en fléchissant les genoux sans les faire dépasser l'avant des pieds. Revenez progressivement à la position de départ en poussant sur les talons collés au sol.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les talons
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position

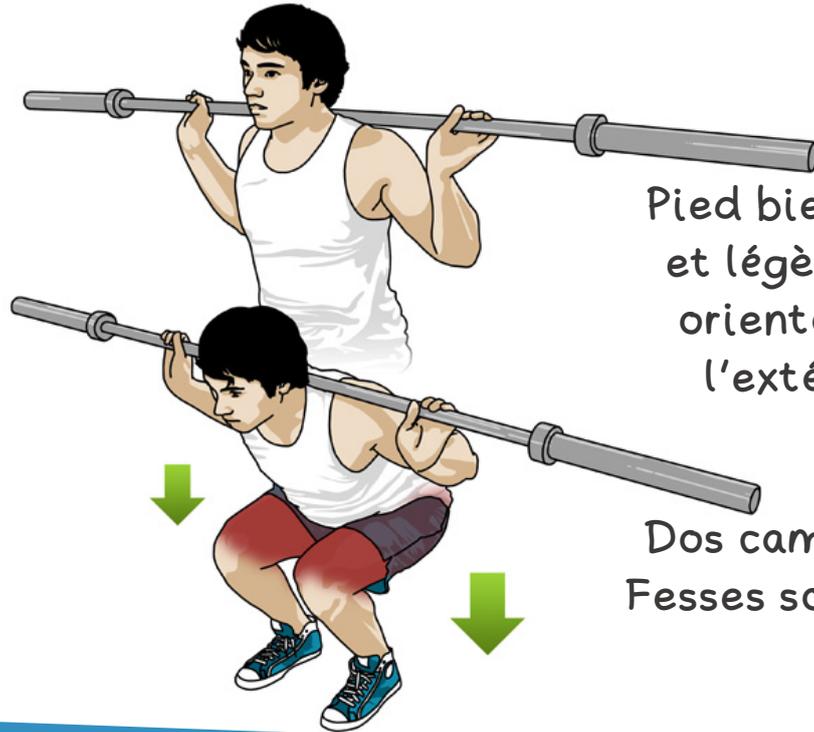


QUADRICEPS
FESSIERS

BACK SQUAT

Tête droite
1 Regard
vers l'avant

2 Barre posée
sur les
trapèzes



Pied bien à plat
et légèrement
orientés vers
l'extérieur **3**

Dos cambré,
Fesses sorties **4**

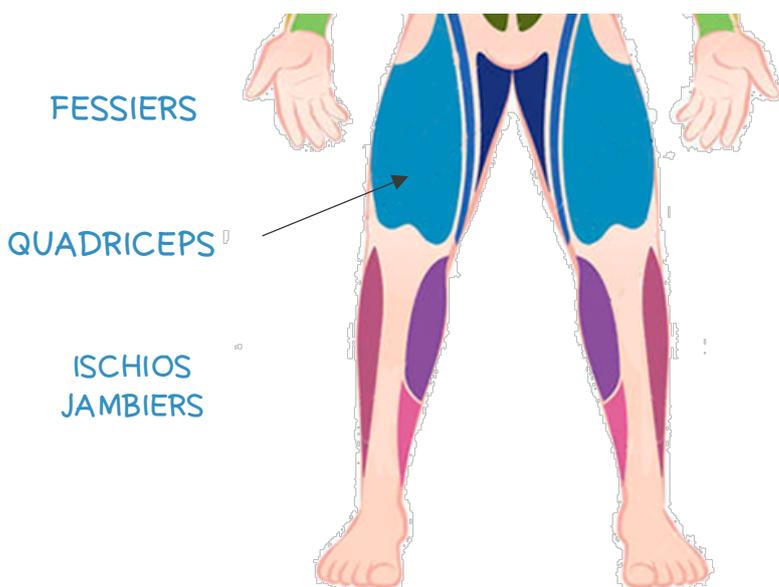
REALISATION

Descendre les cuisses à l'horizontale en fléchissant les genoux sans les faire dépasser l'avant des pieds. Revenez progressivement à la position de départ en poussant sur les talons collés au sol.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les talons
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



QUADRICEPS
FESSIERS

SQUAT

1 Tête droite
Regard vers l'avant

2 Bras devant soi

3 Pied bien à plat et légèrement orientés vers l'extérieur

4 Dos cambré, Fesses sorties



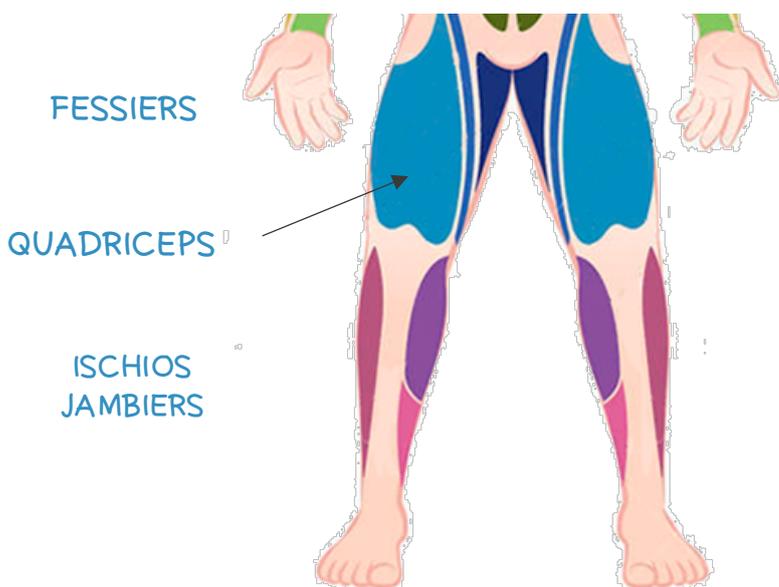
REALISATION

Descendre les cuisses à l'horizontale en fléchissant les genoux sans les faire dépasser l'avant des pieds. Revenez progressivement à la position de départ en poussant sur les talons collés au sol.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les talons
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



QUADRICEPS
FESSIERS

FRONT SQUAT GUIDE

Tête droite
1 Regard
vers l'avant

2 Barre posée
sur les
deltoïdes



3 Pied bien à plat
et légèrement
orientés vers
l'extérieur **4**

Dos cambré,
Fesses sorties

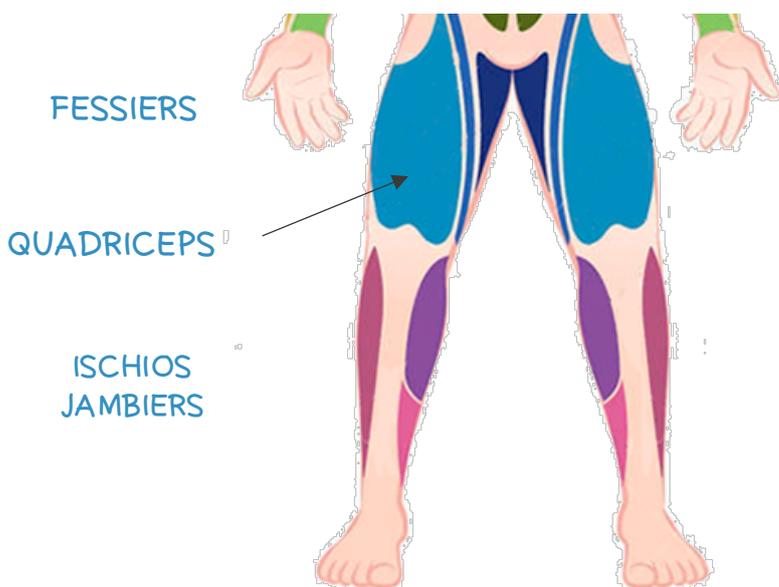
REALISATION

Descendre les cuisses à l'horizontale en fléchissant les genoux sans les faire dépasser l'avant des pieds. Revenez progressivement à la position de départ en poussant sur les talons collés au sol.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les talons
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



QUADRICEPS
FESSIERS

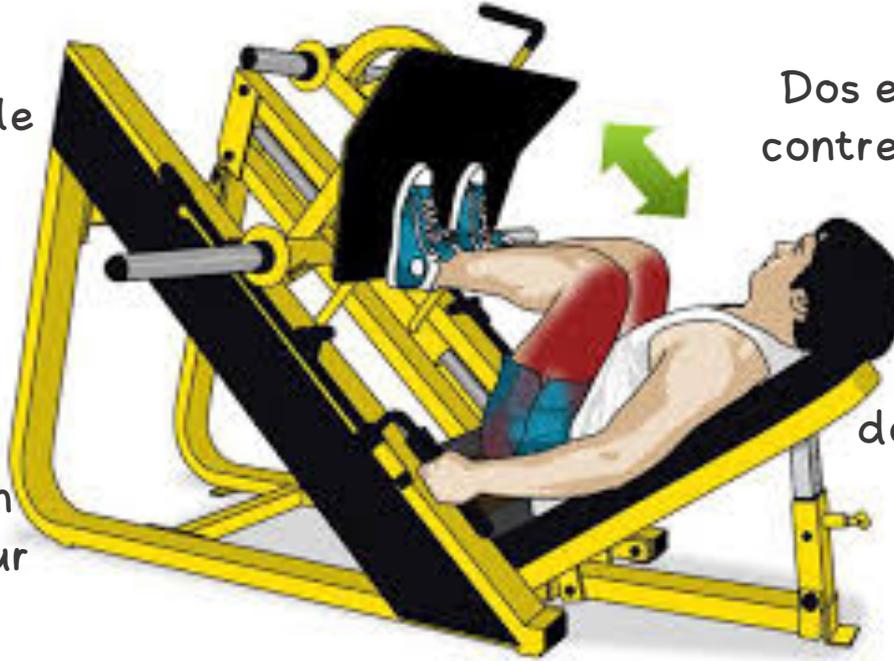
PRESSE

1 Assis sur le
siège

Dos en appui
contre le siège 3

2 Écartement
pieds environ
égale à largeur
des épaules

Poignée
dévrouillée 4



© Espace-musculation.com

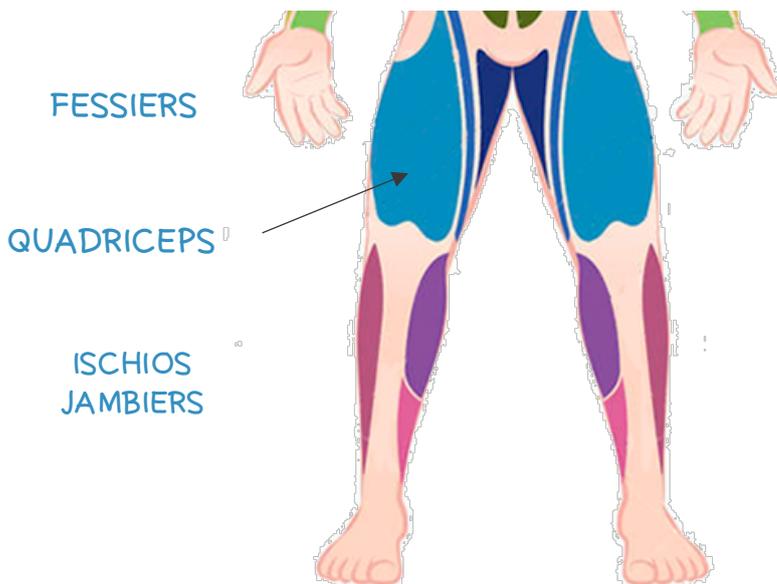
REALISATION

Poussez sur les jambes sans verrouiller les genoux. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les jambes jusqu'à former un angle de 90°

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez avec les jambes
Inspirez lorsque vous pliez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



FENTES AVANT

1 Debout bien équilibré

2 Tête droite
Regard vers l'avant



3 Courbure naturelle du dos

4 Une Haltère dans chaque main

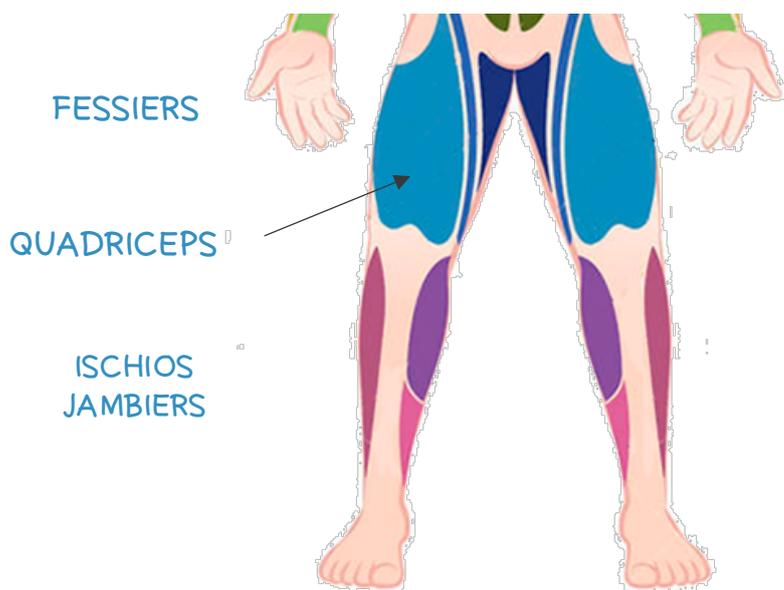
REALISATION

Avancez d'un grand pas, quand votre pied avant touche le sol, descendez votre corps pour avoir le genou à 90°. Gardez votre dos vertical et légèrement cambré. Poussez la charge en arrière pour revenir en position.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les jambes pour vous relever
Inspirez lorsque fléchissez le genou

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



1 Debout
Écartement des
pieds égal à la
largeur des
épaules

2 Regard
devant



3 Courbure
naturelle du
dos

4 Une Haltère
dans chaque
main



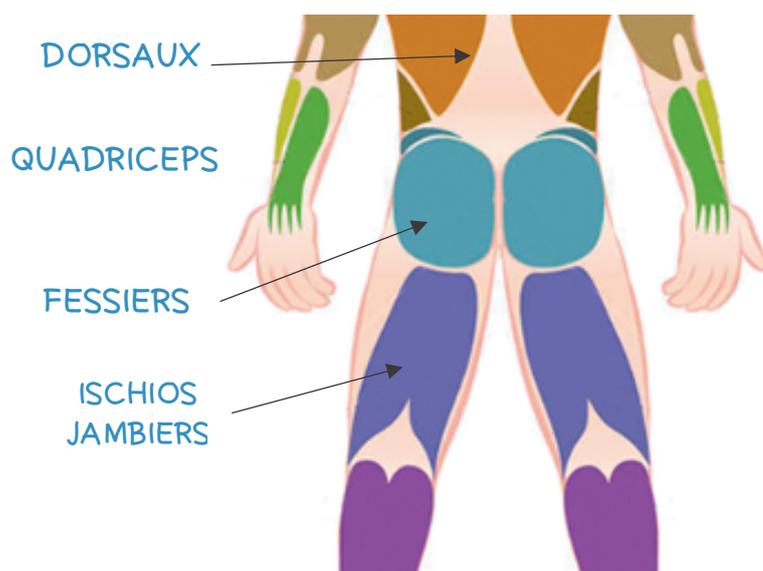
REALISATION

Fléchissez les genoux en vous penchant vers l'avant avec le dos droit en dirigeant la pression vers les talons. Poussez sur les cuisses pour revenir en position initiale.

RESPIRATION

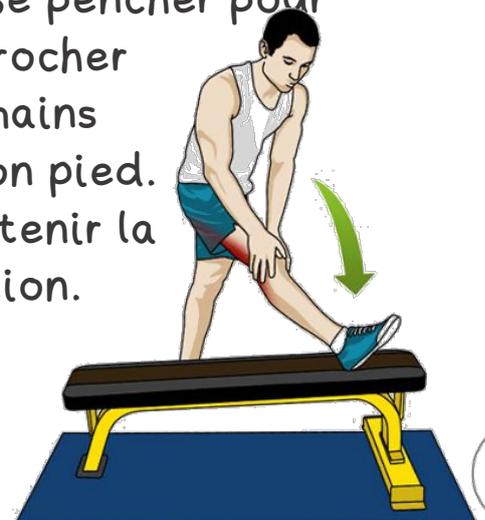
Expirez lorsque vous poussez sur les jambes pour vous redresser
Inspirez lorsque vous fléchissez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et tendre l'autre jambe devant soi. Se pencher pour rapprocher ses mains de son pied. Maintenir la Position.



QUADRICEPS
FESSIERS

HACK SQUAT

1 Dos placé
contre la
machine

2 Pieds à plat
largeur
épaules



Tête droite 3

Épaules en
contact avec les
poignées 4

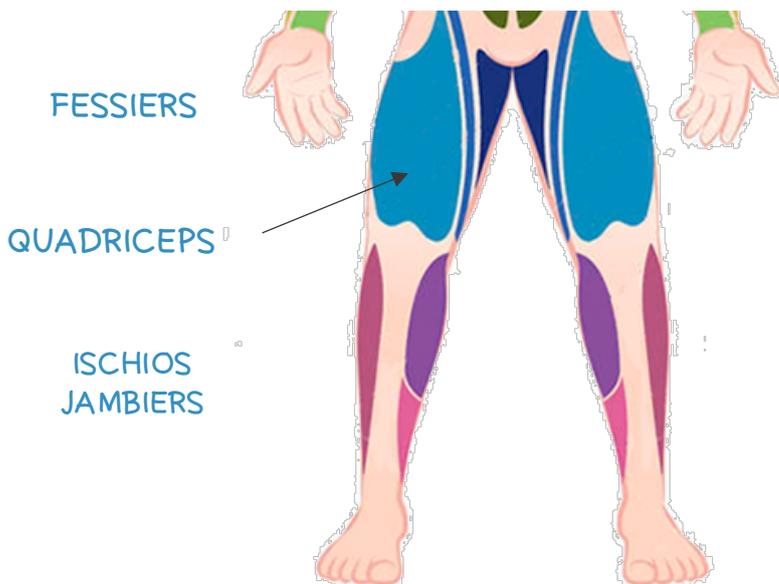
REALISATION

Poussez sur les jambes pour se redresser. Revenez progressivement à la position de départ en fléchissant les genoux pour former un angle de 90°.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous vous relevez
Inspirez lorsque vous descendez

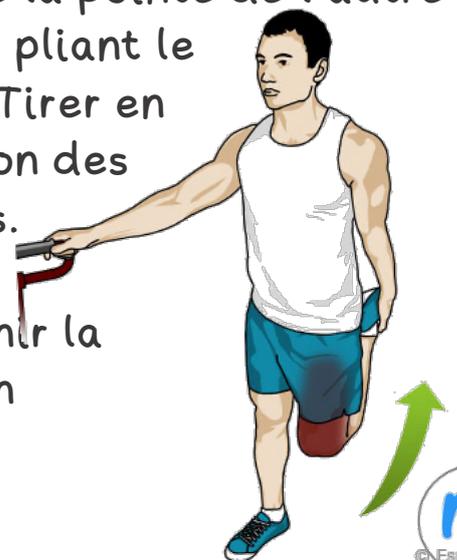
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



LEG CURL

1 Assis sur la machine
Dos en appui contre le dossier

2 Tibias sous les rondins

Regard vers l'avant **3**

Poignées dans les mains **4**



REALISATION

Tendez les jambes pour les amener à l'horizontale. Revenez progressivement à la position de départ en contrôlant le retour.

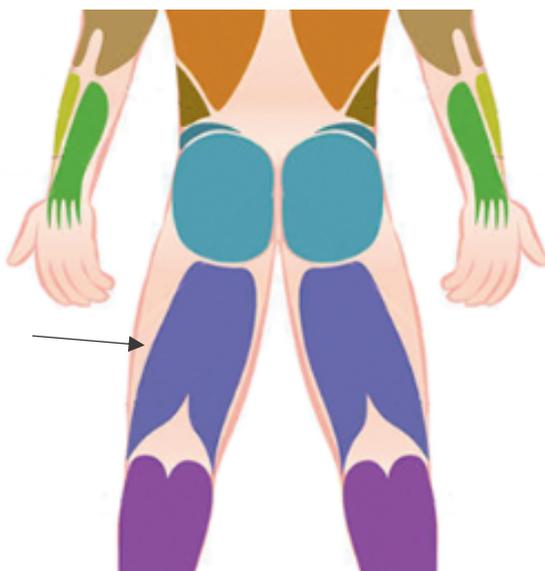
RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

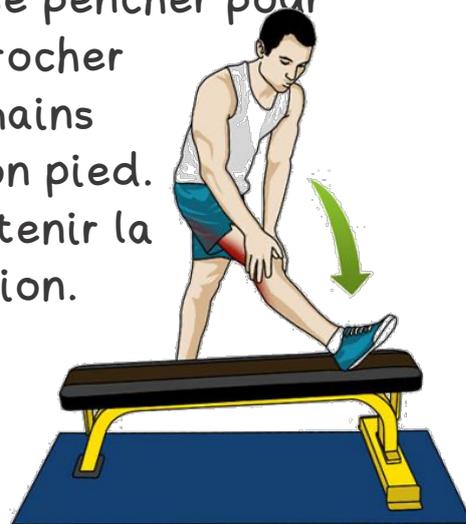
QUADRICEPS

ISCHIOS
JAMBIERS



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et tendre l'autre jambe devant soi. Se pencher pour rapprocher ses mains de son pied. Maintenir la Position.



1 Debout devant un banc ou une box à environ 50 cm



2 Jambes écartées largeur d'épaules

3 Cambrure naturelle du dos

4 Regard vers l'avant

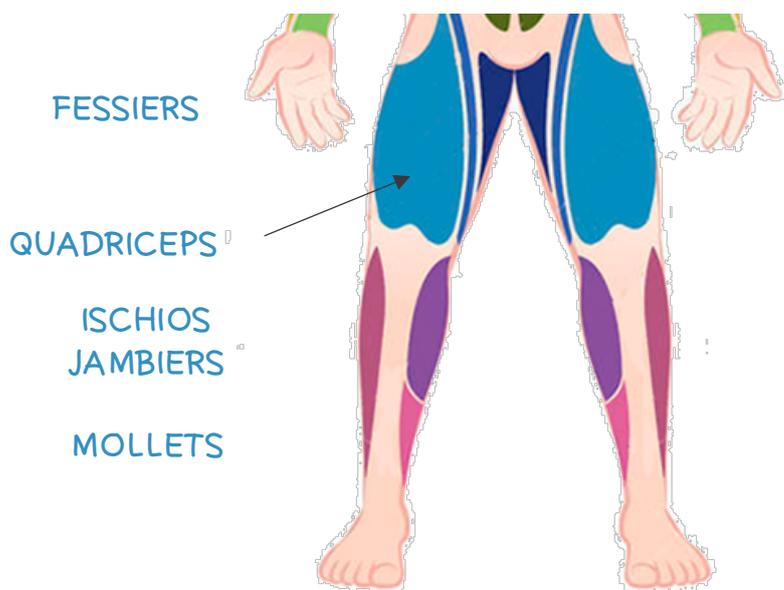
REALISATION

Prendre une impulsion avec ses 2 jambes pour sauter sur la box en arrivant équilibré. Redescendre lentement en arrière pour revenir en position initiale

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur les jambes
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



QUADRICEPS
FESSIERS

MONTEES SUR BANC

1 Debout devant un banc ou une marche

2 Un pied en appui sur le banc



3 Cambrure naturelle du dos

4 Une haltère dans chaque main

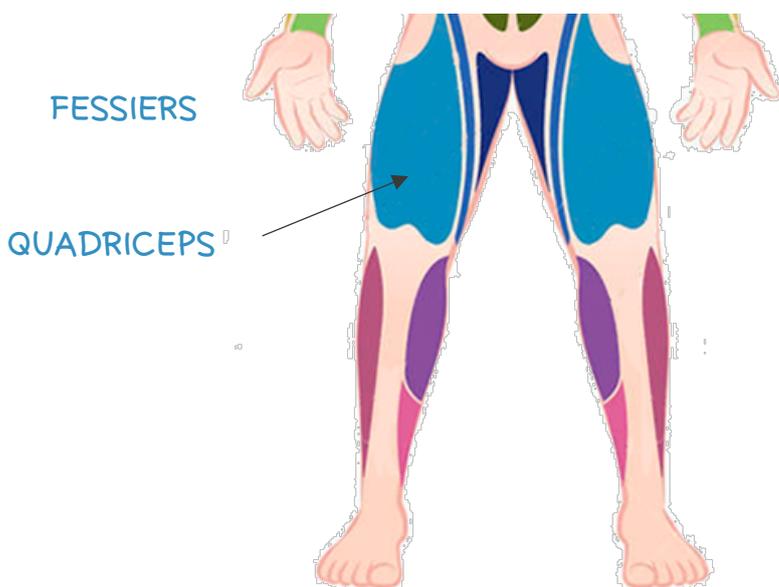
REALISATION

Poussez sur la jambe en appui sur le banc pour se redresser. Revenez lentement à la position de départ.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous poussez sur la jambe
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et prendre la pointe de l'autre pied en pliant le genou. Tirer en direction des fessiers.

Maintenir la position



DELTOIDES

DELTOIDES
PECTORAUX

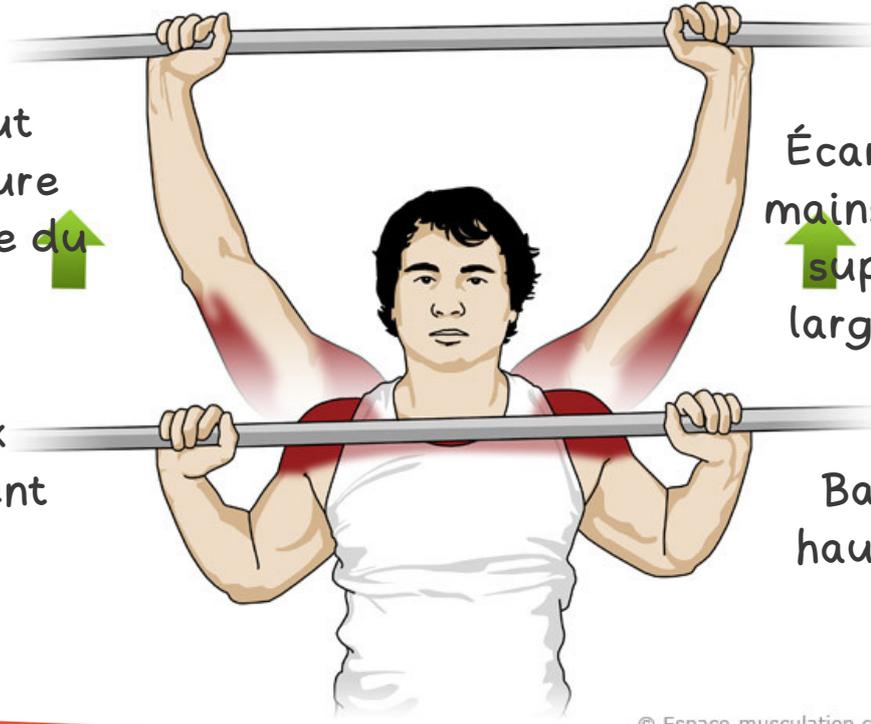
DEVELOPPE MILITAIRE

1 Debout
Cambrure
naturelle du
dos

3 Écartement des
mains légèrement
supérieur à la
largeur épaules

2 Genoux
légèrement
fléchis

4 Barre sur le
haut du buste



© Espace-musculation.com

REALISATION

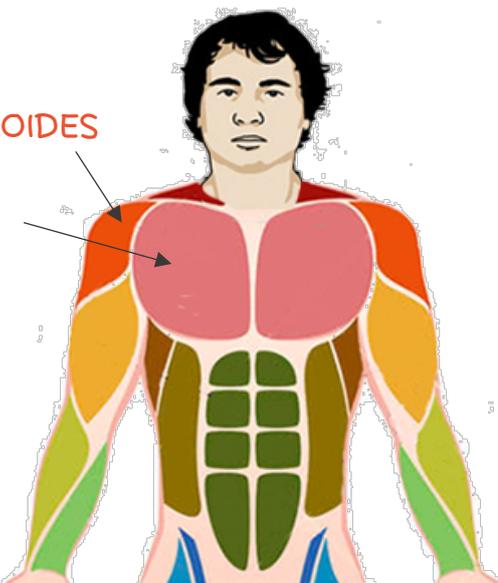
Développez lentement la barre au-dessus de la tête jusqu'à tendre complètement les bras. Revenez progressivement à la position de départ en pliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous développez la barre au-dessus de votre tête
Inspirez lorsque vous pliez les bras

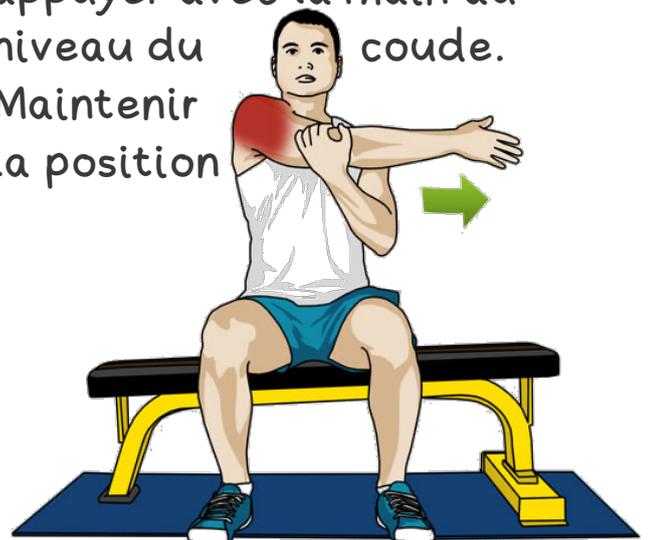
MUSCLES SOLLICITES

DELTOIDES
PECTORAUX
TRICEPS



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



© Espace-musculation.com

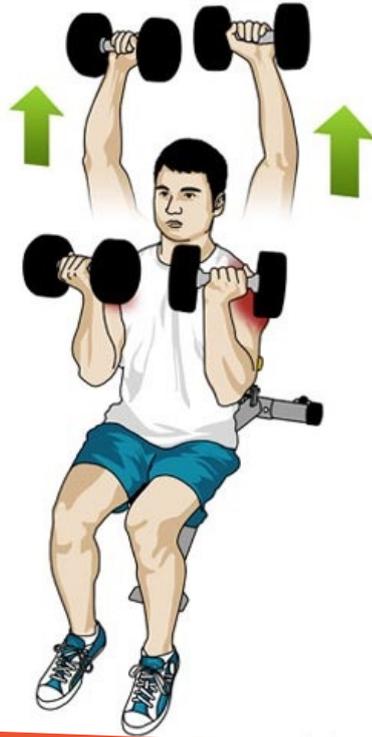


DELTOIDES
PECTORAUX

DEVELOPPE ARNOLD

1 Assis dos en appui sur le siège

2 Pieds à plat



3 Une haltère dans chaque main en haut du buste

4 Regard devant soi

REALISATION

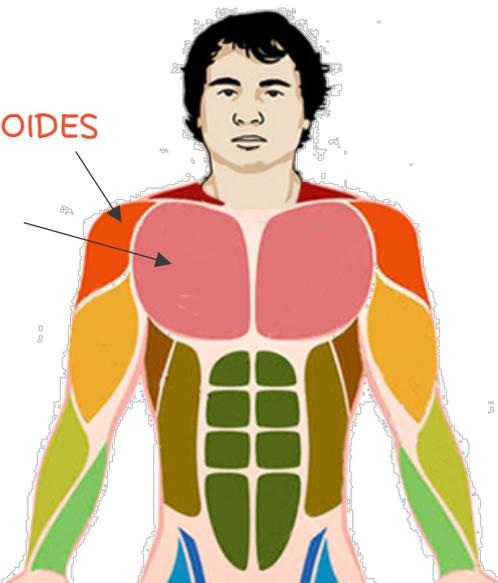
Développez lentement les haltères au-dessus de la tête en gardant les coudes pointés vers l'avant jusqu'à tendre complètement les bras. Revenez progressivement à la position de départ en pliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous développez la barre au-dessus de votre tête
Inspirez lorsque vous pliez les bras

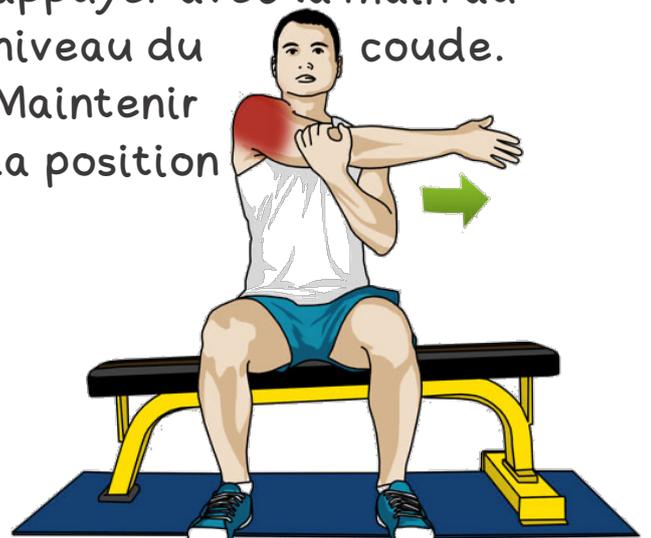
MUSCLES SOLLICITES

DELTOIDES
PECTORAUX
TRICEPS



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position

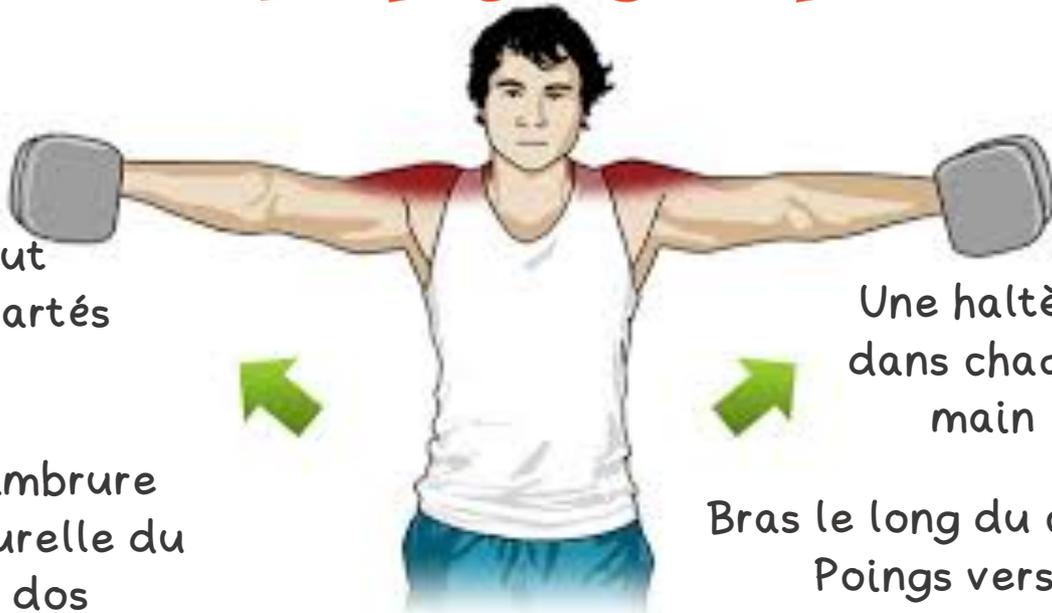


DELTOIDES
TRAPEZES

ELEVATIONS LATERALES

1 Debout
Pieds écartés

2 Cambrure
naturelle du
dos



3 Une haltère
dans chaque
main

4 Bras le long du corps
Poings vers
l'extérieur

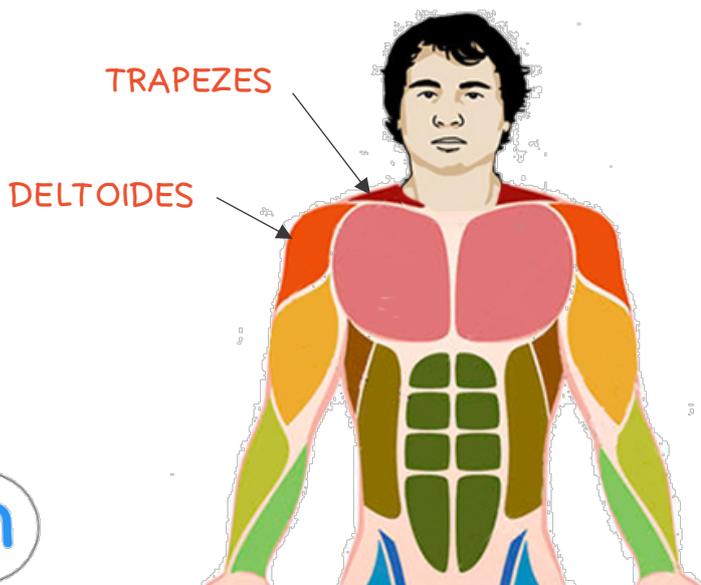
REALISATION

Elevez les bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules en fléchissant un peu les coudes. Revenez en position initiale en contrôlant la descente

RESPIRATION

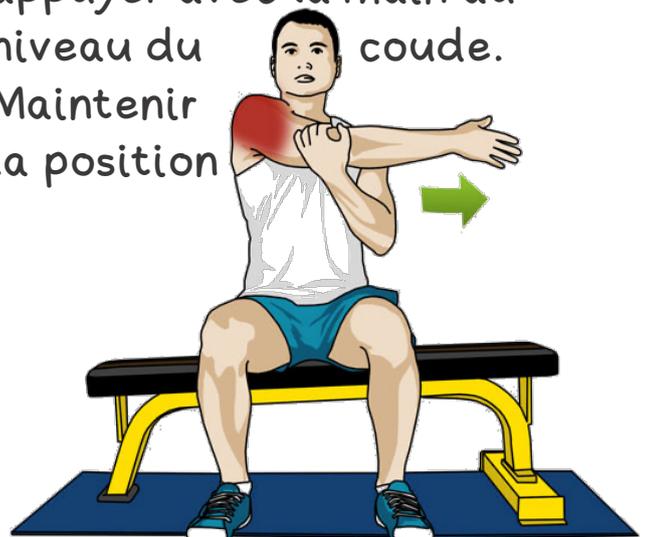
Expirez lorsque vous élevez les bras latéralement
Inspirez lorsque vous redescendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



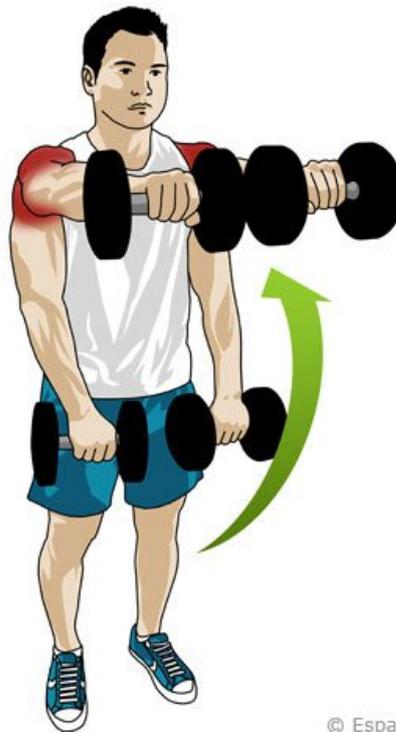
ELEVATIONS FRONTALES

1

Debout bien équilibré

2

Cambrure naturelle du dos



3

Bras le long du corps

4

Une haltère dans chaque main prise en pronation

© Espace-musculation.com

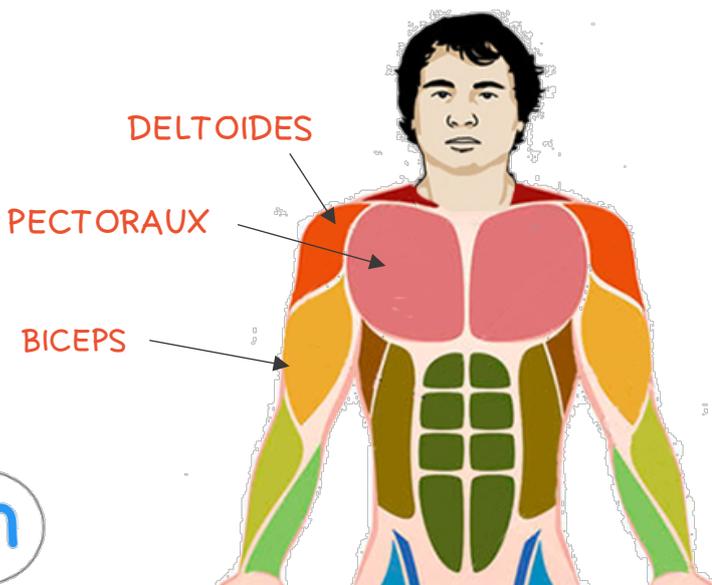
REALISATION

Elevez vos bras lentement devant vous jusqu'à la hauteur des épaules en gardant les bras tendus. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

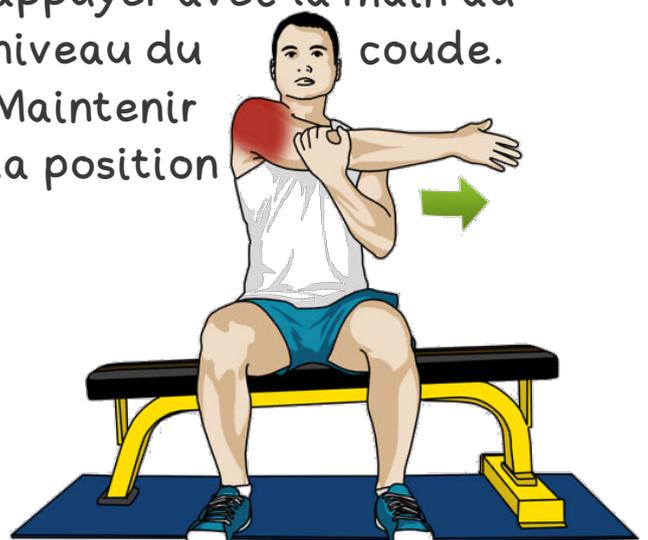
Expirez lorsque vous élevez les bras devant vous
Inspirez lorsque vous redescendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



© Espace-musculation.com

DELTOIDES
TRAPEZES

ELEVATIONS INCLINE

1

Allongé incliné
contre un banc

2

Position
équilibrée



3

Une haltère
dans la main

4

Bras le long du
corps
Poing vers
l'extérieur

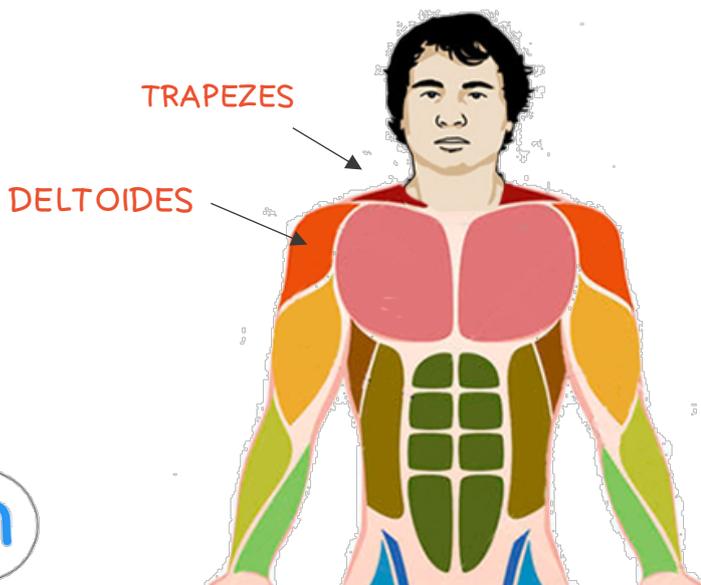
REALISATION

Elevez le bras latéralement jusqu'à former un angle de 90° avec les épaules en fléchissant un peu les coudes. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

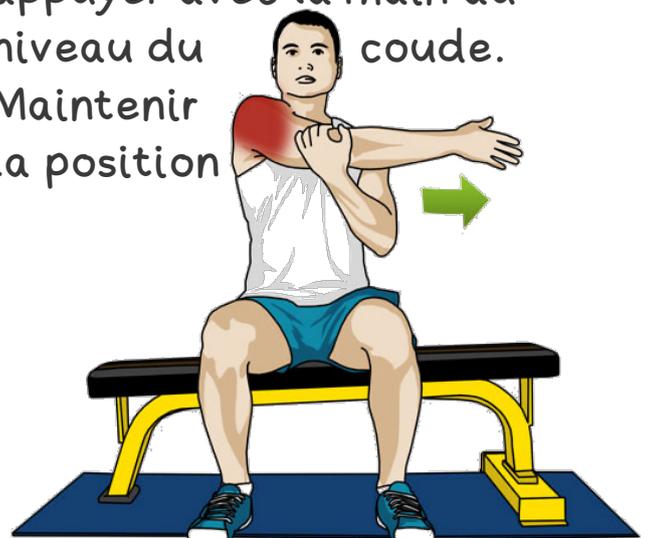
Expirez lorsque vous élevez le bras latéralement
Inspirez lorsque vous redescendez le bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



DELTOIDES
DORSAUX

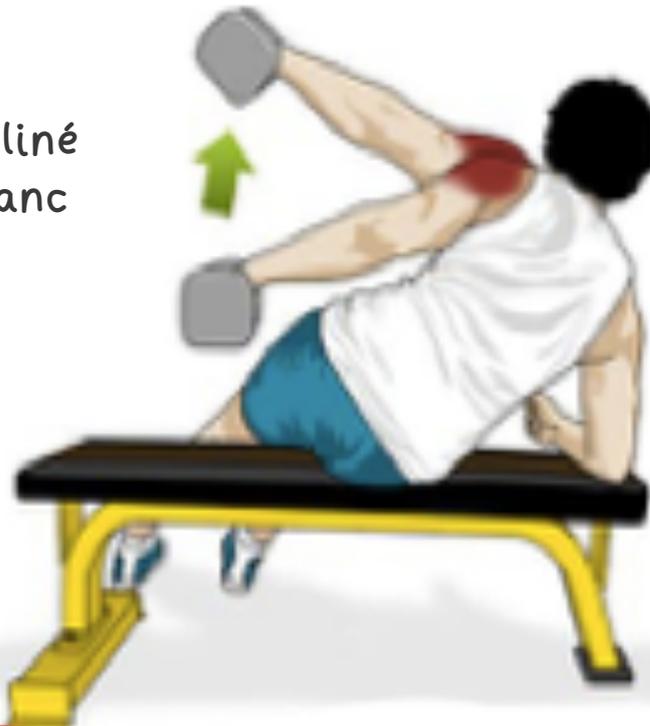
ELEVATIONS ACCOUDE BANC

1 Accoudé incliné
contre un banc

Une haltère
dans la main 3

2 Position
équilibrée

Bras le long du
corps
Poing vers
l'extérieur 4



REALISATION

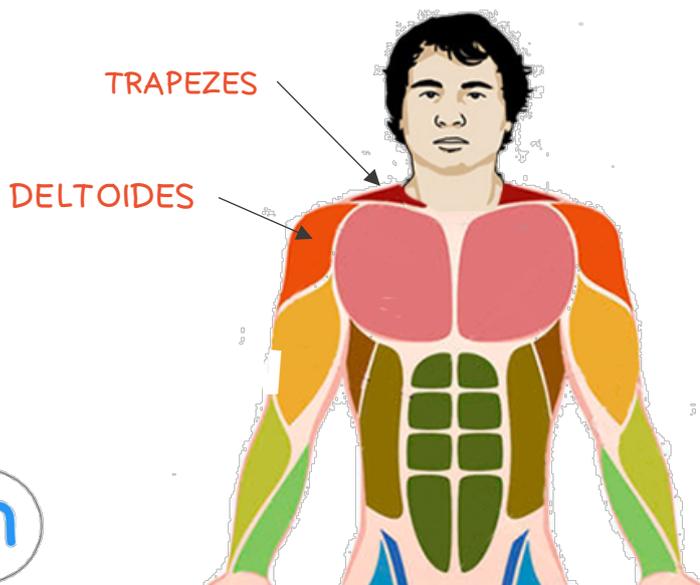
Elevez le bras latéralement jusqu'à former un angle de 90° avec les épaules en fléchissant un peu les coudes. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez le bras latéralement

Inspirez lorsque vous redescendez le bras

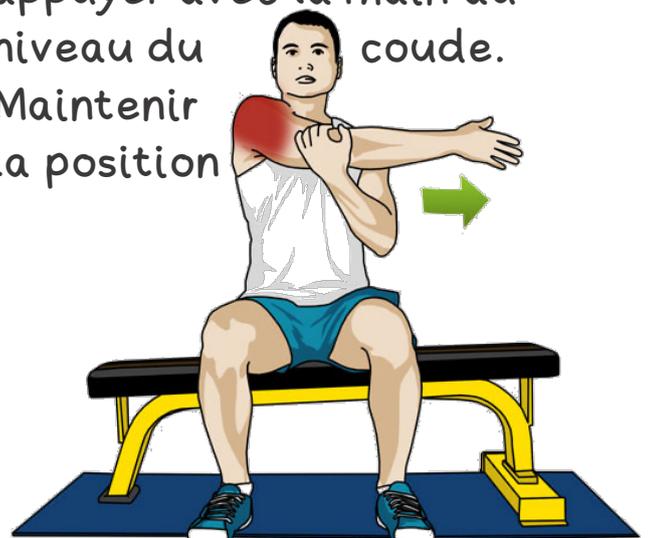
MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude.

Maintenir la position

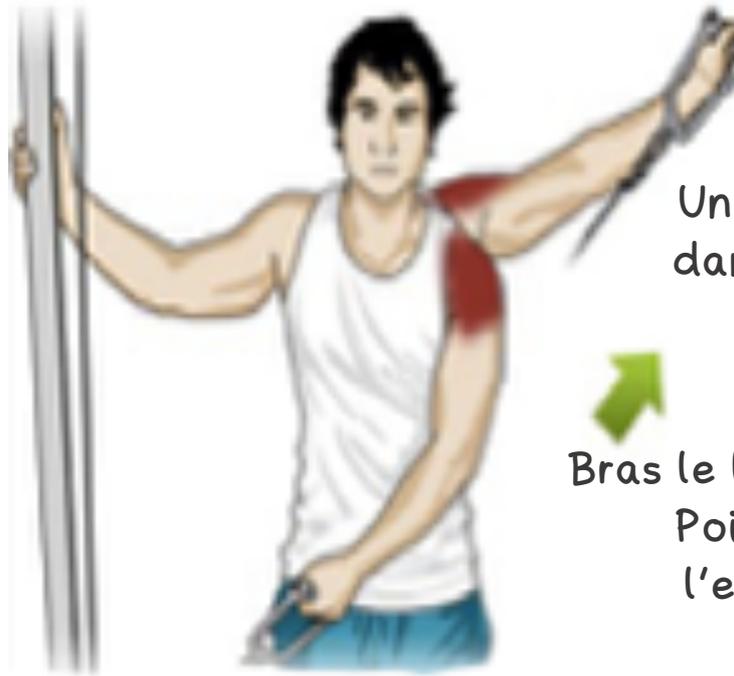


DELTOIDES
TRAPEZES

ELEVATIONS LATERALES POULIE BASSE

1
Debout
Pieds écartés

2
Cambrure
naturelle du
dos



Une poignée
dans la main **3**

Bras le long du corps
Poings vers
l'extérieur **4**

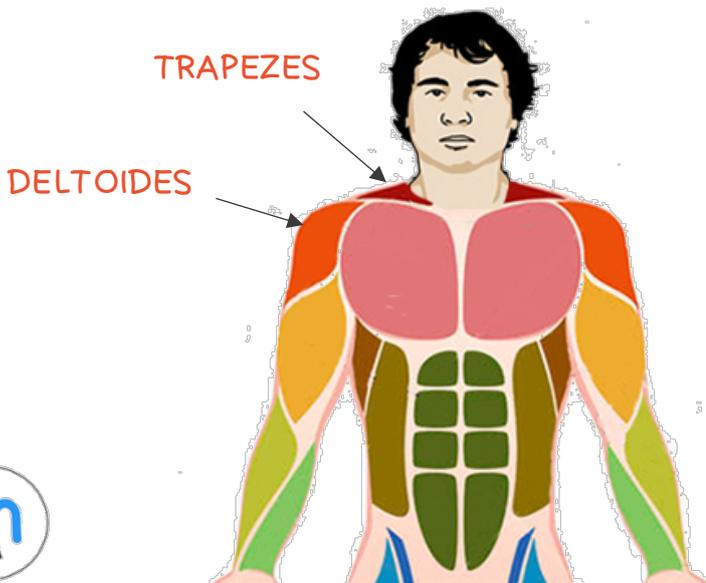
REALISATION

Elevez le bras latéralement jusqu'à la hauteur des épaules en fléchissant un peu les coudes. Revenez en position initiale en contrôlant la descente

RESPIRATION

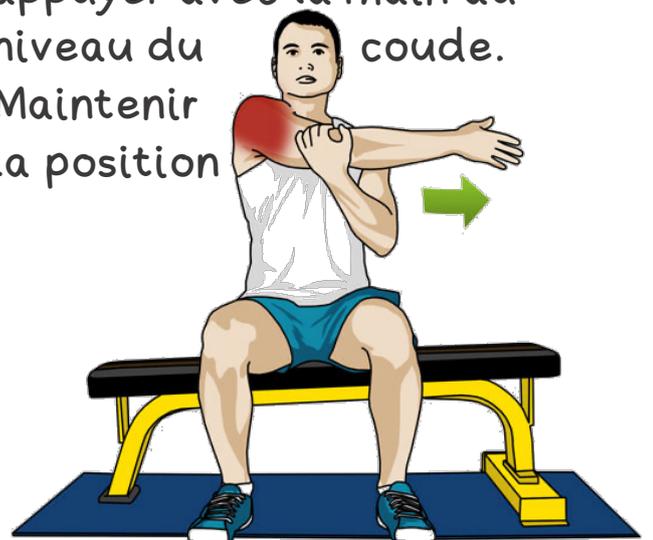
Expirez lorsque vous élevez les bras latéralement
Inspirez lorsque vous redescendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



DELTOIDES
PECTORAUX

ELEVATIONS FRONTALES 1 HALTÈRE

1 Debout bien équilibré

2 Cambrure naturelle du dos



3 Bras le long du corps

4 Une haltère prise par les 2 mains

REALISATION

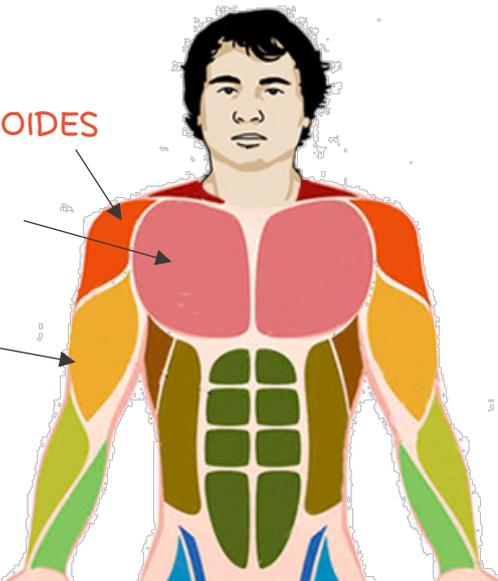
Elevez vos bras lentement devant vous jusqu'à la hauteur des épaules en gardant les bras tendus. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez les bras devant vous
Inspirez lorsque vous redescendez les bras

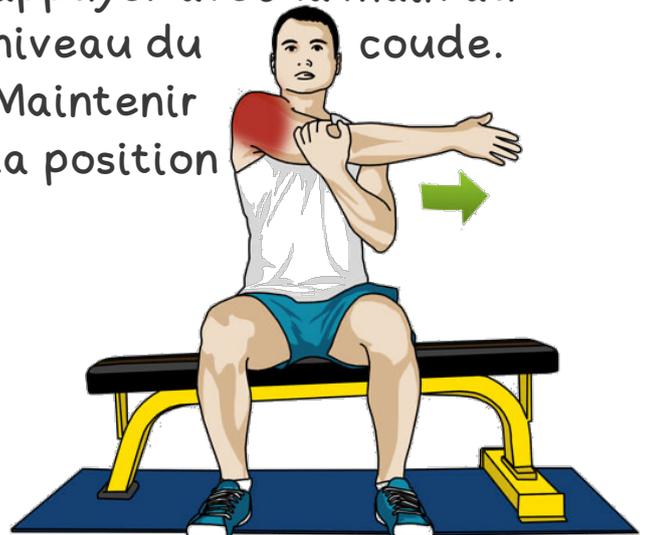
MUSCLES SOLLICITES

DELTOIDES
PECTORAUX
BICEPS



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



ELEVATIONS AVANT DOS A LA POULIE

1 Debout bien équilibré

2 Cambrure naturelle du dos



3 Bras le long du corps

4 La poignée dans une main

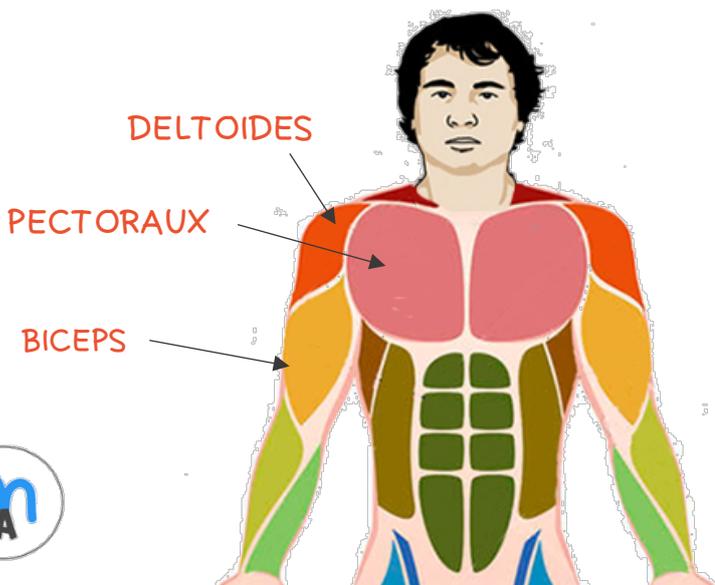
REALISATION

Elevez votre bras lentement devant vous jusqu'à la hauteur des épaules en gardant les bras tendus. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

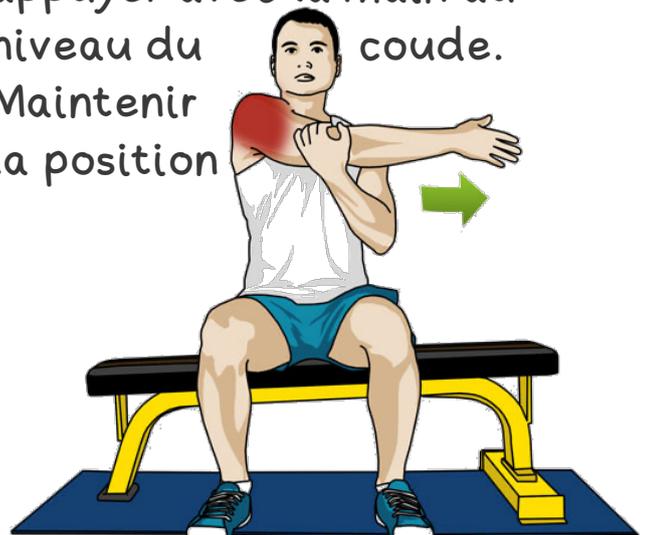
Expirez lorsque vous élevez les bras devant vous
Inspirez lorsque vous redescendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



DELTOIDES
PECTORAUX

DEVELOPPE MILITAIRE ASSIS

1 Assis dos en appui
Cambrure naturelle du dos



3 Écartement des mains supérieur à la largeur épaules

2 Genoux fléchis
Pieds à plat

4 Une haltère dans chaque

REALISATION

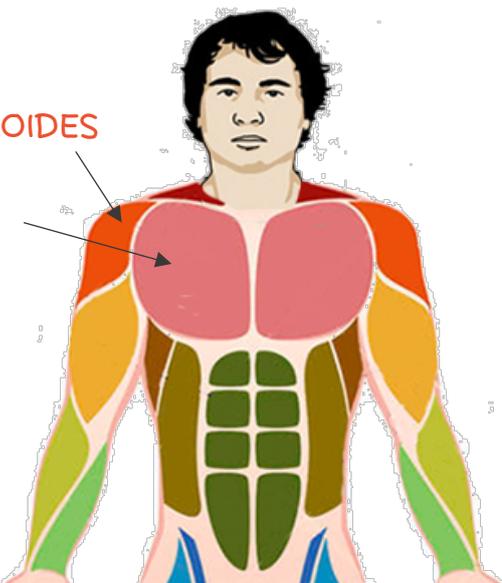
Developpez lentement les haltères au-dessus de la tête en gardant les coudes vers l'extérieur jusqu'à tendre complètement les bras. Revenez progressivement à la position de départ en pliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous développez la barre au-dessus de votre tête
Inspirez lorsque vous pliez les bras

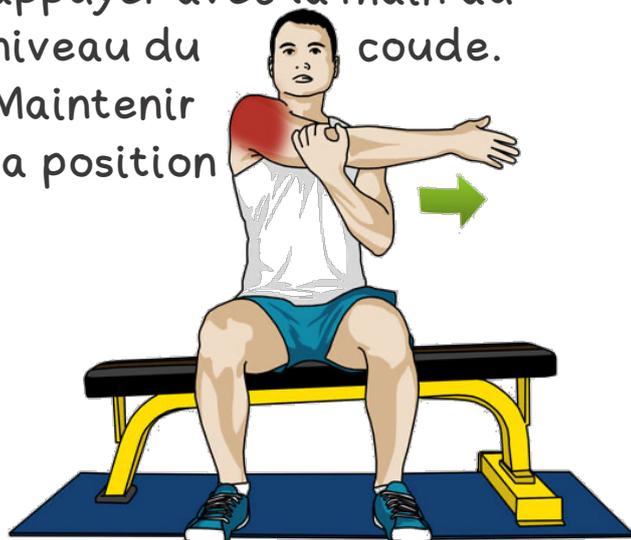
MUSCLES SOLLICITES

DELTOIDES
PECTORAUX
TRICEPS



ETIREMENT

Tendre le bras latéralement et appuyer avec la main au niveau du coude. Maintenir la position



BICEPS

CURL PRONATION BARRE

1 Debout pieds écartés largeur des épaules

2 Cambrure naturelle du dos



3 Barre tenue en pronation (paumes orientées vers le sol)

4 Mains écartées largeur d'épaules

REALISATION

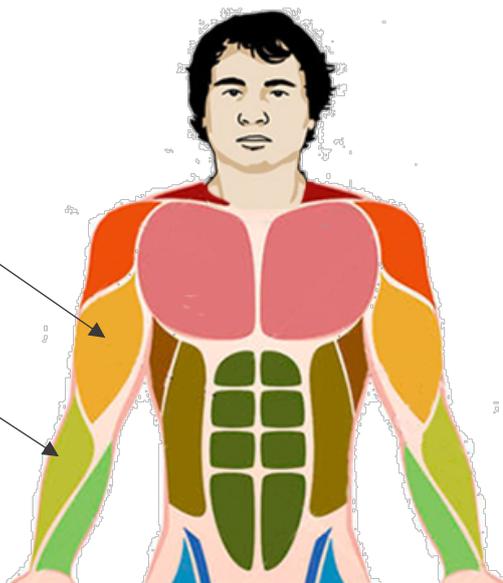
Fléchissez les bras pour monter la barre à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras (sans verrouiller les coudes).

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez la barre
Inspirez lorsque vous descendez la barre

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



CURL BARRE EZ

1 Debout pieds écartés largeur des épaules

2 Cambrure naturelle du dos

3 Barre tenue en supination (paumes orientées vers le haut)

4 Mains écartées largeur d'épaules



REALISATION

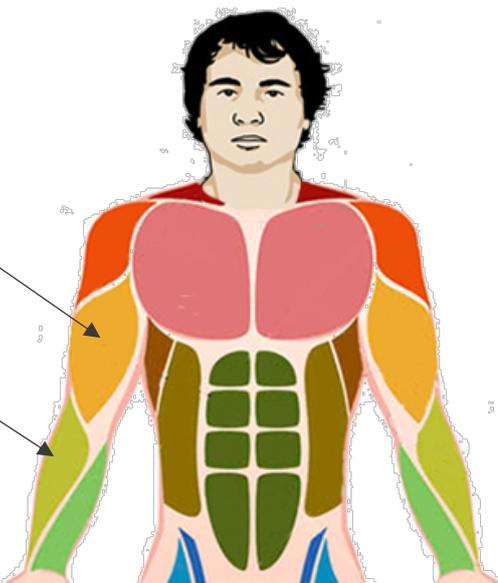
Fléchissez les bras pour monter la barre à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras (sans verrouiller les coudes).

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez la barre
Inspirez lorsque vous descendez la barre

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



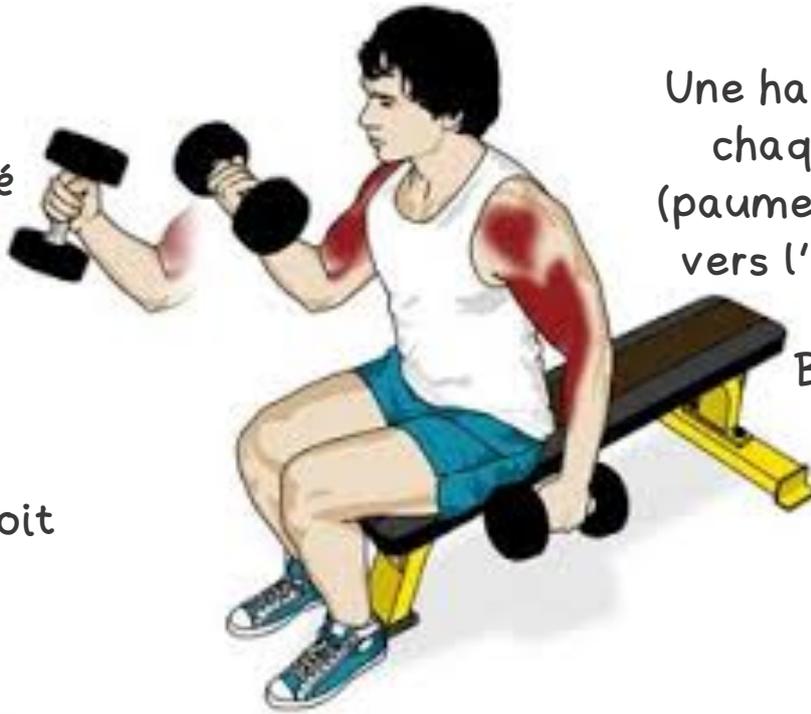
ETIREMENT

Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



CURL ALTERNE ROTATION

1 Assis
équilibré



3 Une haltère dans
chaque main
(paumes tournées
vers l'intérieur)

2 Dos droit

4 Bras le long
corps

REALISATION

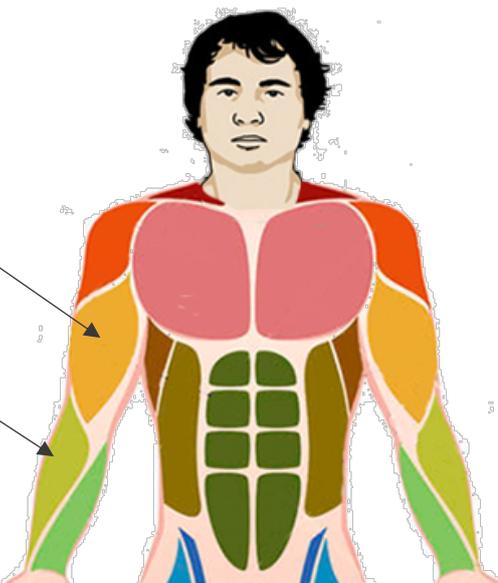
Fléchissez les bras jusqu'à 90°. Lorsque l'angle est atteint, faites une rotation de l'avant-bras pour amener la paume de la main vers le haut. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



CURL ASSIS HALTERES

1 Assis
équilibré

3 Une haltère dans
chaque main
(paumes tournées
vers le haut)

2 Dos droit

4 Bras le long du
corps



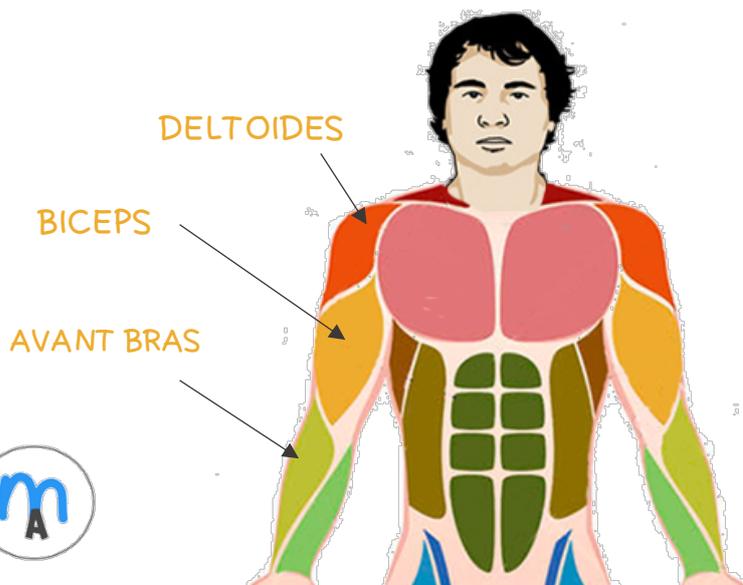
REALISATION

Fléchissez les bras jusqu'à 90° pour amener la paume de la main vers le haut. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

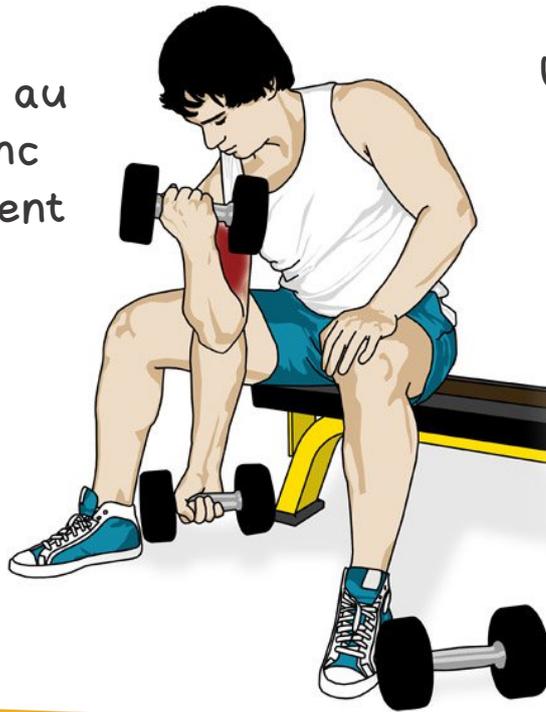
Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



CURL CONCENTRE

1 Assis équilibré au bord d'un banc
Buste légèrement penché

2 Jambes écartées et pieds à plat



Une haltère dans la main (paume tournées vers l'intérieur)

3
4 Coude en appui contre l'intérieur de la cuisse

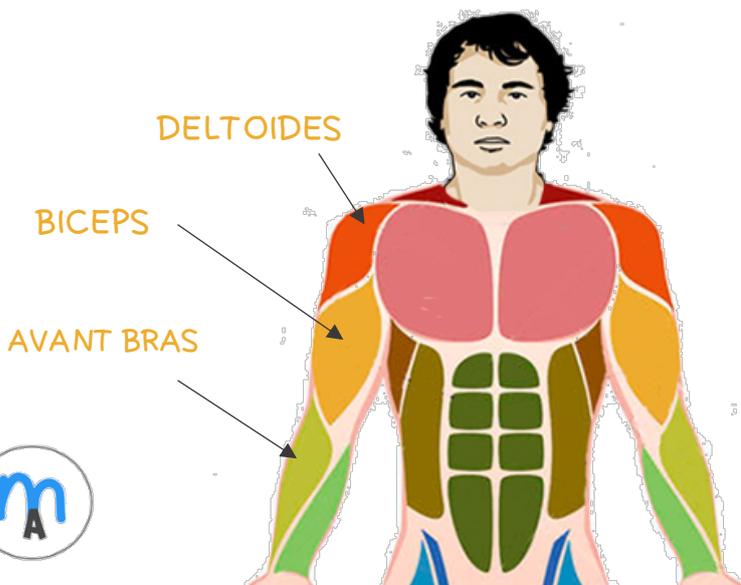
REALISATION

Fléchissez les bras pour monter l'haltère jusqu'à ce qu'elle touche pratiquement votre poitrine. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

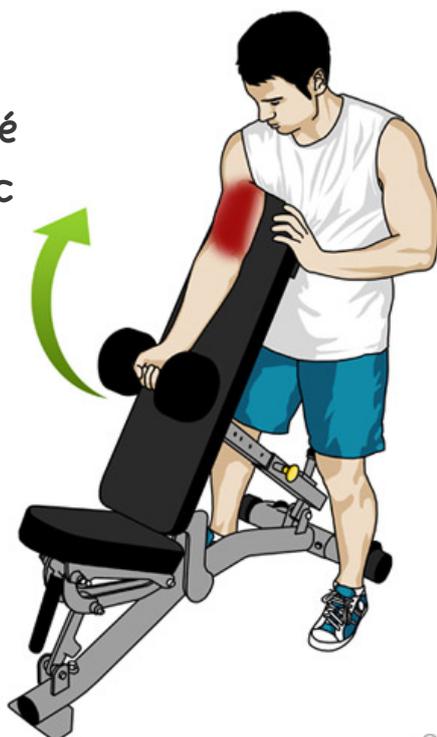
Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



CURL EN APPUI BANC

1 Debout équilibré derrière un banc

2 Courbure naturelle du dos



3 Une haltère dans la main (paume tournées vers le haut)

4 Coude en appui contre le siège

© Espace-musculation.com

REALISATION

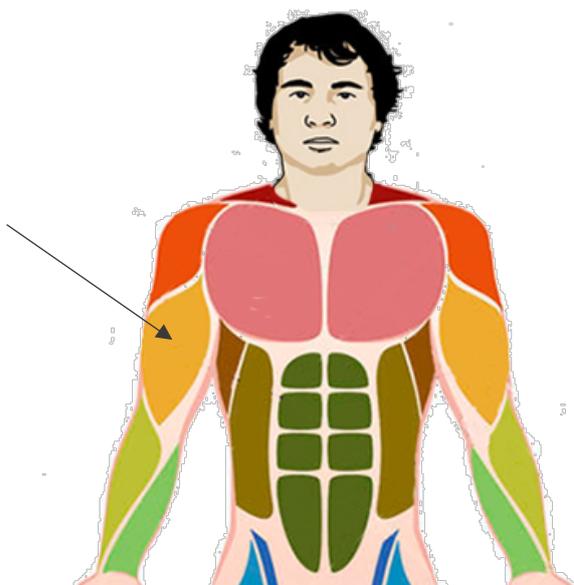
Fléchissez les bras pour monter l'haltère jusqu'à ce qu'elle touche pratiquement votre poitrine. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



CURL ASSIS INCLINE

1 Assis
Dos en appui
contre le
siège

2 Pieds à plat



Une haltère dans
chaque main
(paumes tournées
vers l'intérieur)

Bras le long du
corps

3

4

REALISATION

Fléchissez les bras jusqu'à 90°. Lorsque l'angle est atteint, faites une rotation de l'avant-bras pour amener la paume de la main vers le haut. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

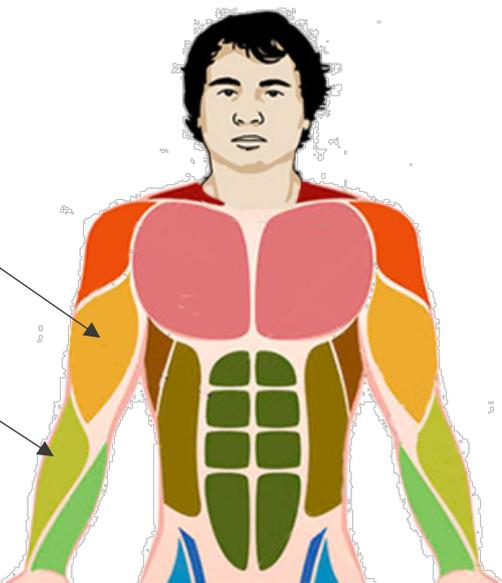
RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES

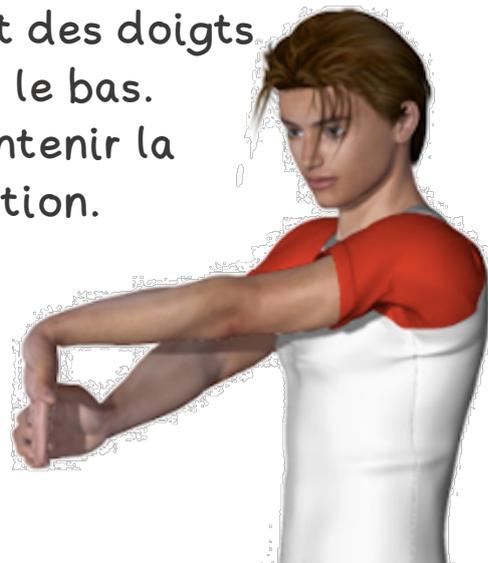
BICEPS

AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



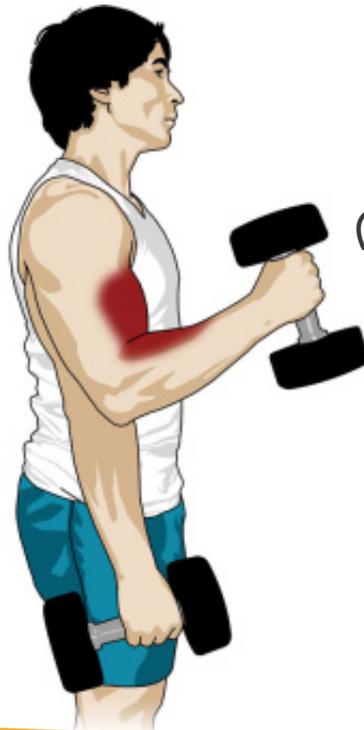
CURL MARTEAU

1 Debout pieds écartés largeur des épaules

2 Cambrure naturelle du dos

3 Une haltère dans chaque main (paumes orientées vers l'intérieur)

4 Bras le long du corps



REALISATION

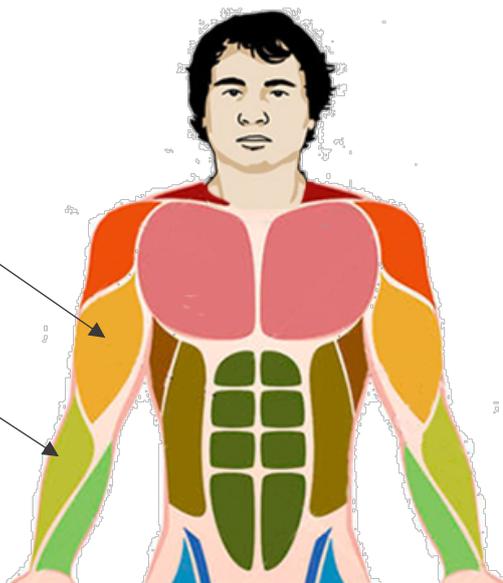
Fléchissez les bras pour monter l'haltère à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras (sans verrouiller les coudes).

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez la barre
Inspirez lorsque vous descendez la barre

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



CURL PUPITRE

1 Assis équilibré
derrière un
pupitre

2 Coude en appui
contre le siège



3 Une haltère dans
la main (paume
tournées vers le
haut)

4 Pieds à plat

REALISATION

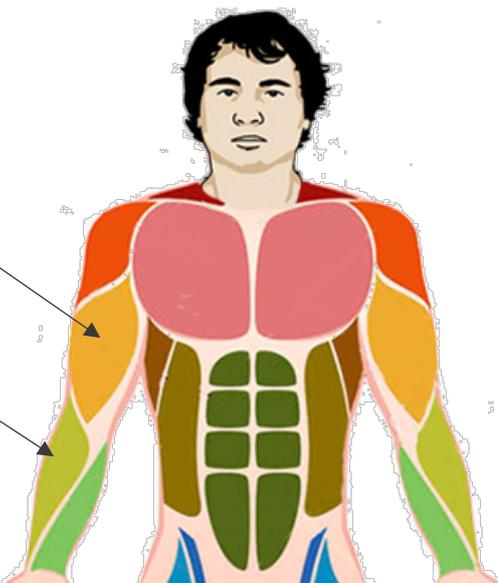
Fléchissez les bras pour monter l'haltère jusqu'à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez l'haltère
Inspirez lorsque vous redescendez l'haltère

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

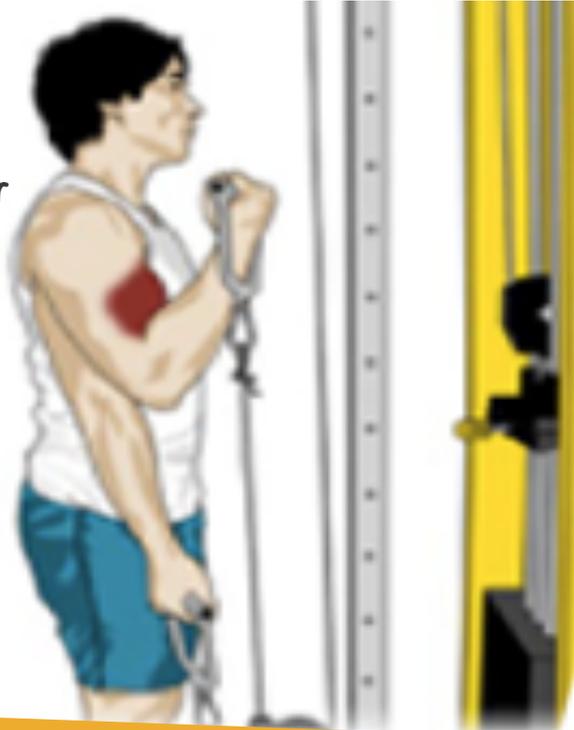
Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



CURL POULIE BASSE

1 Debout pieds écartés largeur des épaules

2 Cambrure naturelle du dos



3 Barre dans les mains, paumes orientées vers le haut

4 Bras le long du corps
Coudes en appuis contre le corps

REALISATION

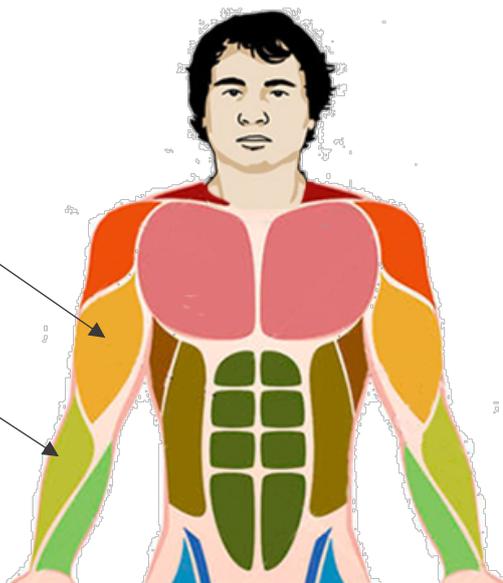
Fléchissez les bras pour monter la barre à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras (sans verrouiller les coudes).

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez la barre
Inspirez lorsque vous descendez la barre

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

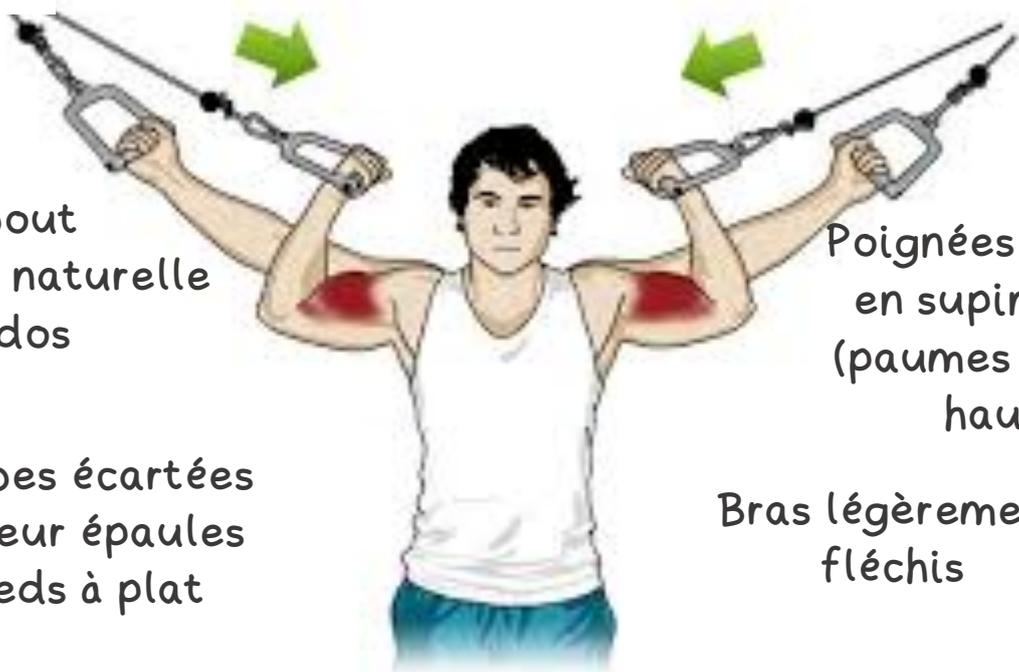
Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas.
Maintenir la Position.



CURL A LA POULIE VIS A VIS

1 Debout
Cambrure naturelle
du dos

2 Jambes écartées
largeur épaules
Pieds à plat



Poignées saisies
en supination
(paumes vers le
haut)

Bras légèrement
fléchis

3

4

© Espace-musculation.com

REALISATION

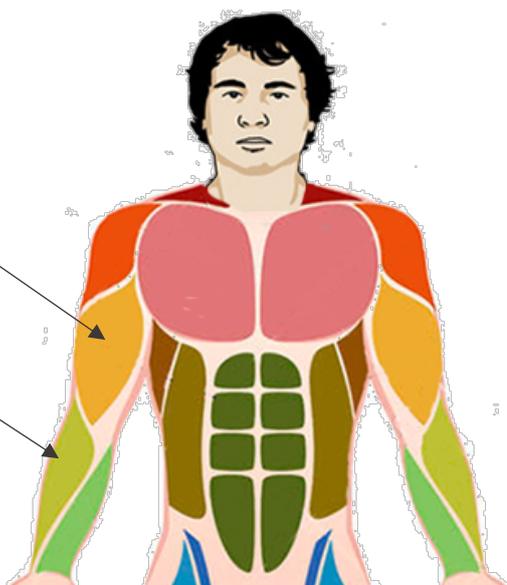
Tirer les poignées vers votre tête jusqu'à ce que vos avant-bras dépassent la verticale. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez les poignées vers votre tête
Inspirez lorsque vous revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



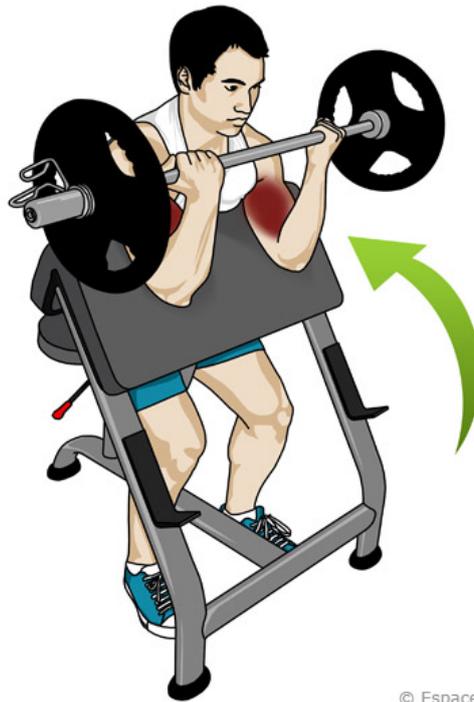
ETIREMENT

Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



1 Assis équilibré
derrière un
pupitre

2 Coudes en
appui contre le
siège



3 Une barre prise
en supination
(paume tournées
vers le haut)

4 Cambrure
naturelle du
dos

© Espace-musculation.com

REALISATION

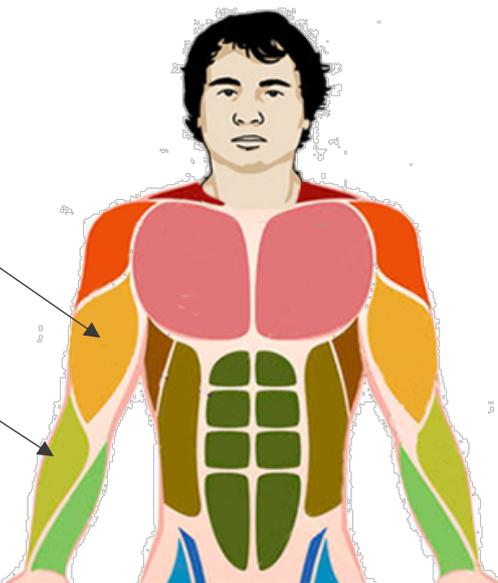
Fléchissez les bras pour monter la barre jusqu'à hauteur d'épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras sans les verrouiller complètement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez la barre
Inspirez lorsque vous redescendez la barre

MUSCLES SOLLICITES

BICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi. Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas. Maintenir la Position.



TRICEPS

BARRE AU FRONT



REALISATION

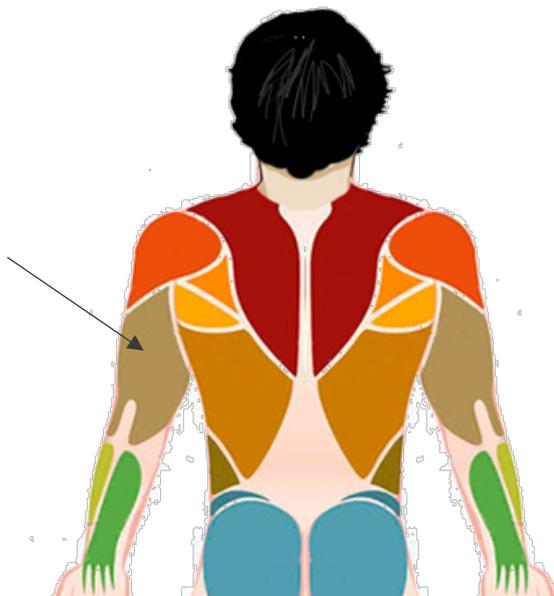
Déverrouillez les coudes et effectuer une flexion des avant-bras pour descendre lentement la barre au niveau du front en freinant avec les triceps. Revenez en position de départ en tendant les bras

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous amenez la barre vers le front

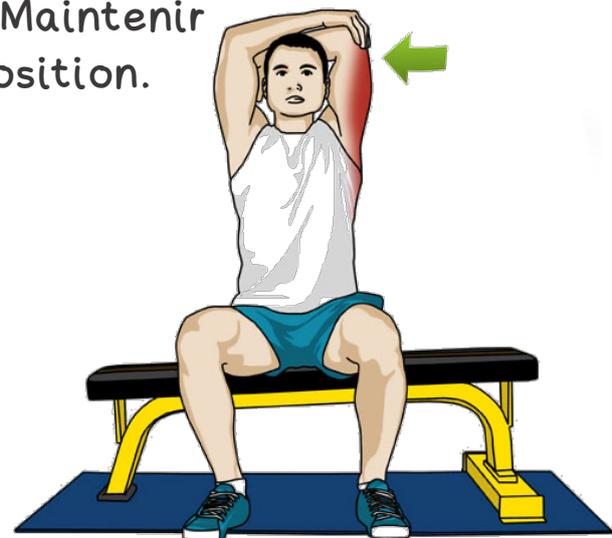
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête.
Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir
La position.



EXTENSION BARRE



1 Assis au bord d'un banc

2 Barre prise en supination
Bras verticaux au-dessus de la tête

Cambrure naturelle du dos

3

Genoux fléchis
Pieds à plat

4

REALISATION

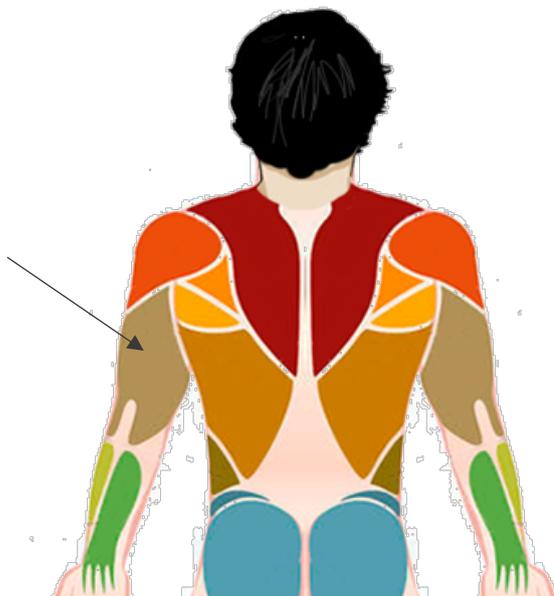
Déverrouillez les coudes et effectuer une flexion des avant-bras pour descendre lentement la barre derrière la tête en freinant avec les triceps. Revenez en position de départ en tendant les bras

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous amenez la barre derrière la tête

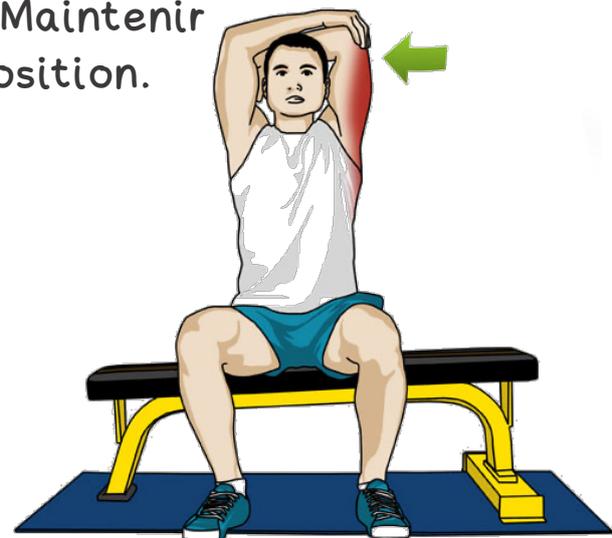
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête.
Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



EXTENSION 1 HALTERE

1 Assis au bord d'un banc

Haltère prise en supination

2 Bras vertical au-dessus de la tête



Cambrure naturelle du dos

3

Genoux fléchis
Pieds à plat

4

REALISATION

Déverrouillez le coude et effectuer une flexion des avant-bras pour descendre lentement l'haltère derrière la tête en freinant avec les triceps. Revenez en position de départ en tendant les bras

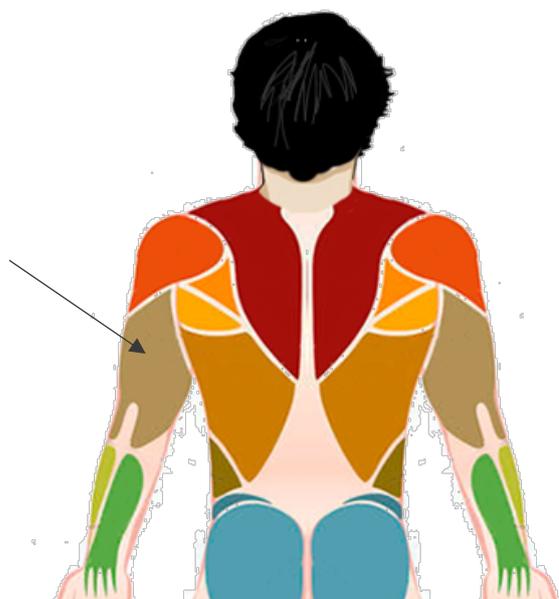
RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez les bras

Inspirez lorsque vous amenez la barre derrière la tête

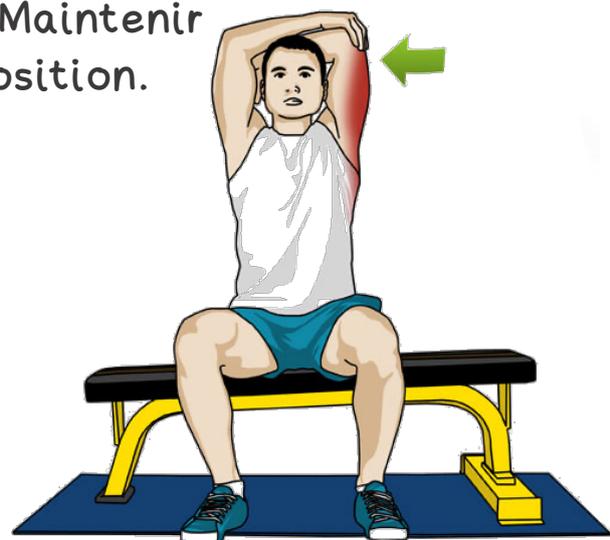
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



TRICEPS

EXTENSION ALLONGE

1 Allongé sur un banc



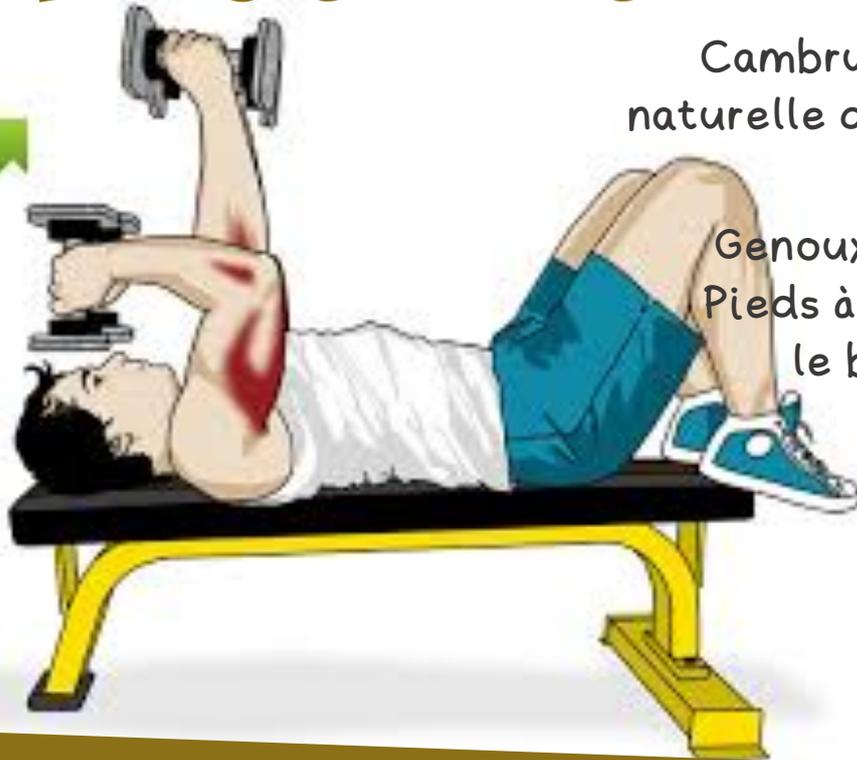
3 Cambrure naturelle du dos

3

4 Genoux fléchis
Pieds à plat sur le banc

4

2 Haltère prise en pronation
Bras vertical



REALISATION

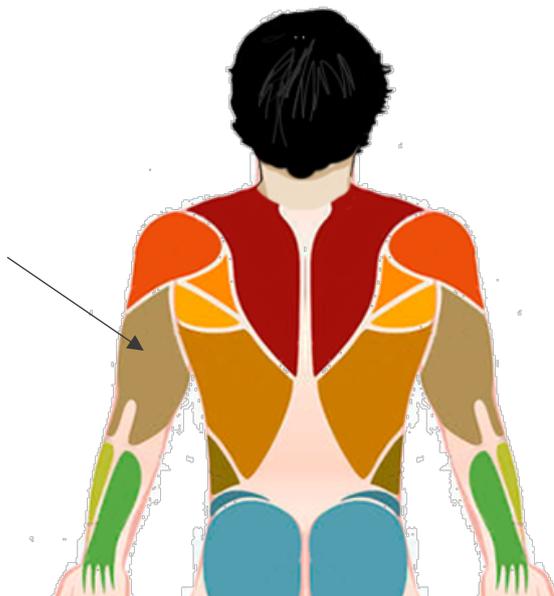
Déverrouillez les coudes et effectuer une flexion des avant-bras pour descendre lentement l'haltère au niveau du front en freinant avec les triceps. Revenez en position de départ en tendant les bras

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous amenez l'haltère vers le front

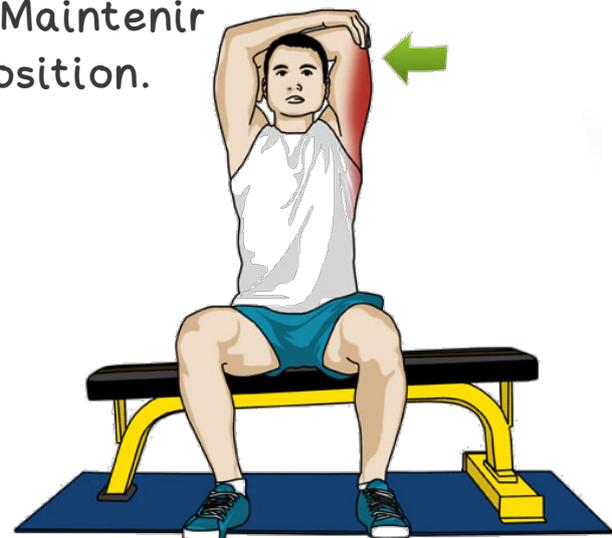
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



KICK BACK

Se placer à côté

1 d'un banc
Main en appui

2 Un genou en
appui sur le
banc

Dos droit **3**

Une haltère
dans la main **4**
Bras fléchi



REALISATION

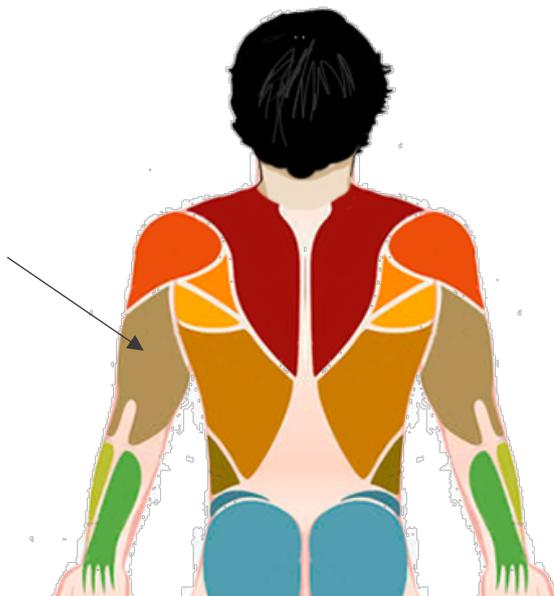
Tendez le bras jusqu'à ce que celui-ci soit à l'horizontal et tendu. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez le bras
Inspirez lorsque vous redescendez le bras

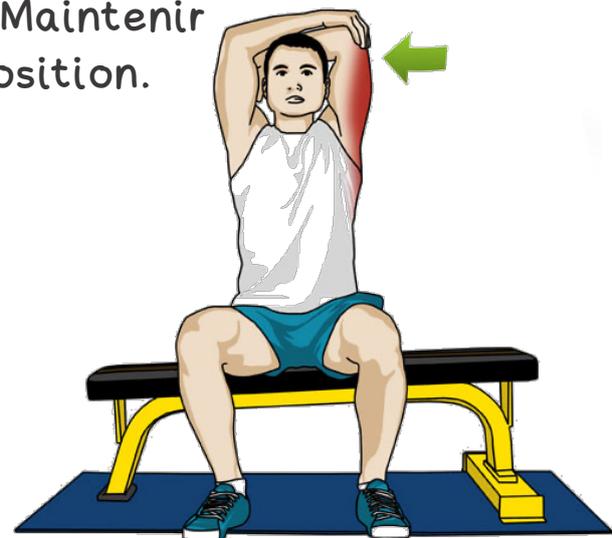
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



TRICEPS

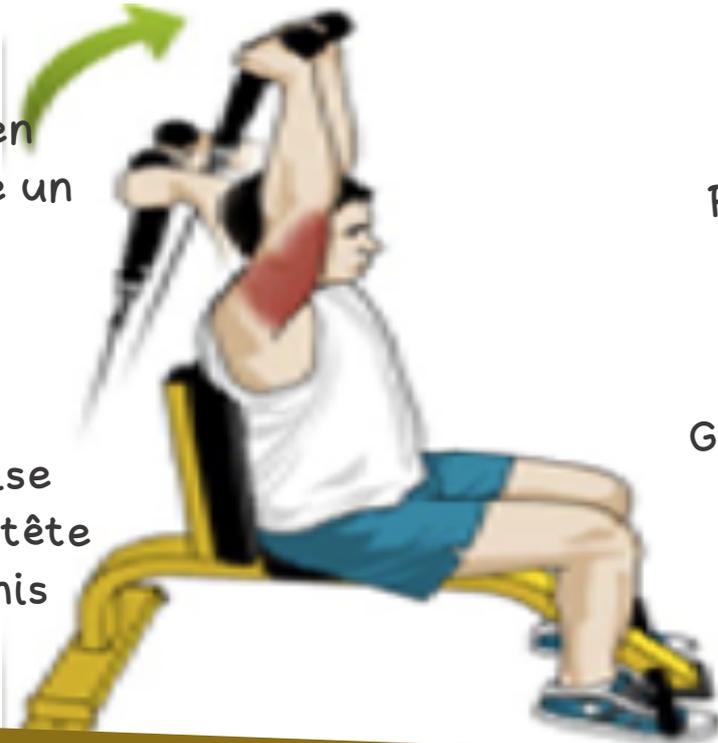
EXTENSION POULIE BASSE ASSIS

1 Assis dos en appui contre un banc

2 Poulie prise derrière la tête
Bras fléchis

3 Regard vers l'avant

4 Genoux fléchis
Pieds à plat



REALISATION

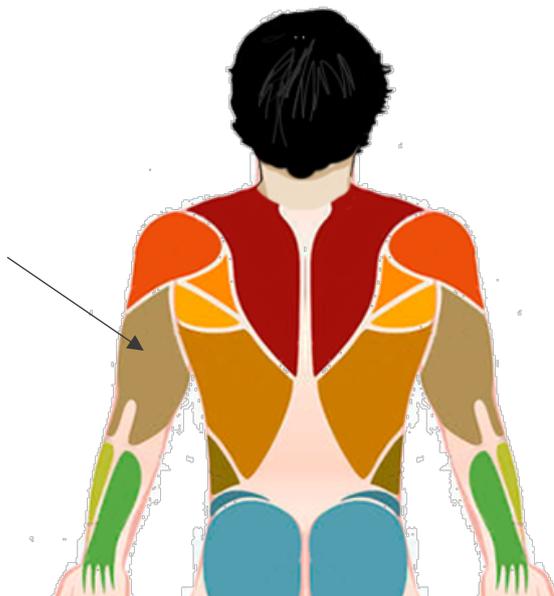
Tendez lentement les bras au-dessus de la tête jusqu'à la verticale.
Revenez en position de départ freinant avec les triceps.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous amenez la barre derrière la tête

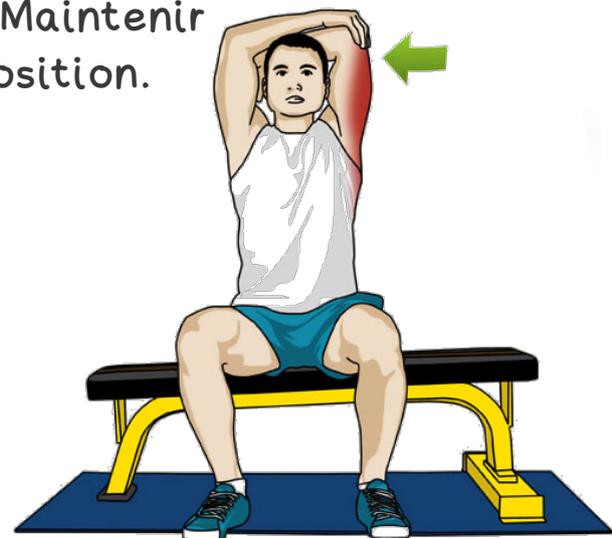
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête.
Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir
La position.



TRICEPS
AVANT BRAS

TIRAGE POULIE HAUTE SUPINATION

1 Debout face à la poulie

2 Pieds écartés largeur épaules



3 Cambrure naturelle du dos

4 Mains en supination
Coudes fléchis collés au buste

REALISATION

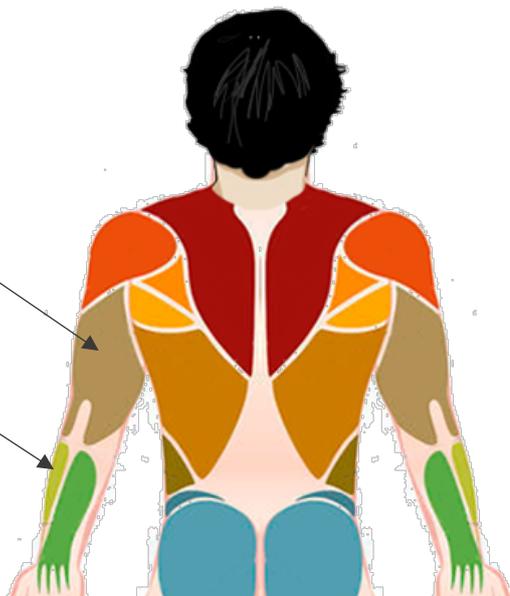
Tendez lentement les bras vers le bas. Revenez progressivement à la position de départ en fléchissant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendes les bras
Inspirez lorsque vous fléchissez les bras

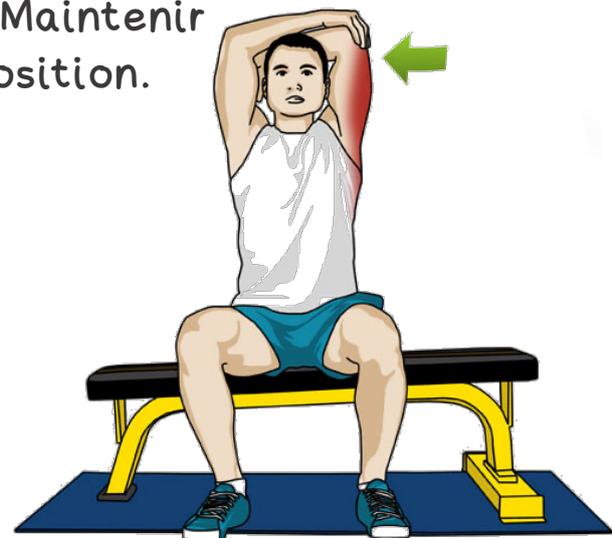
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS
AVANT BRAS



ETIREMENT

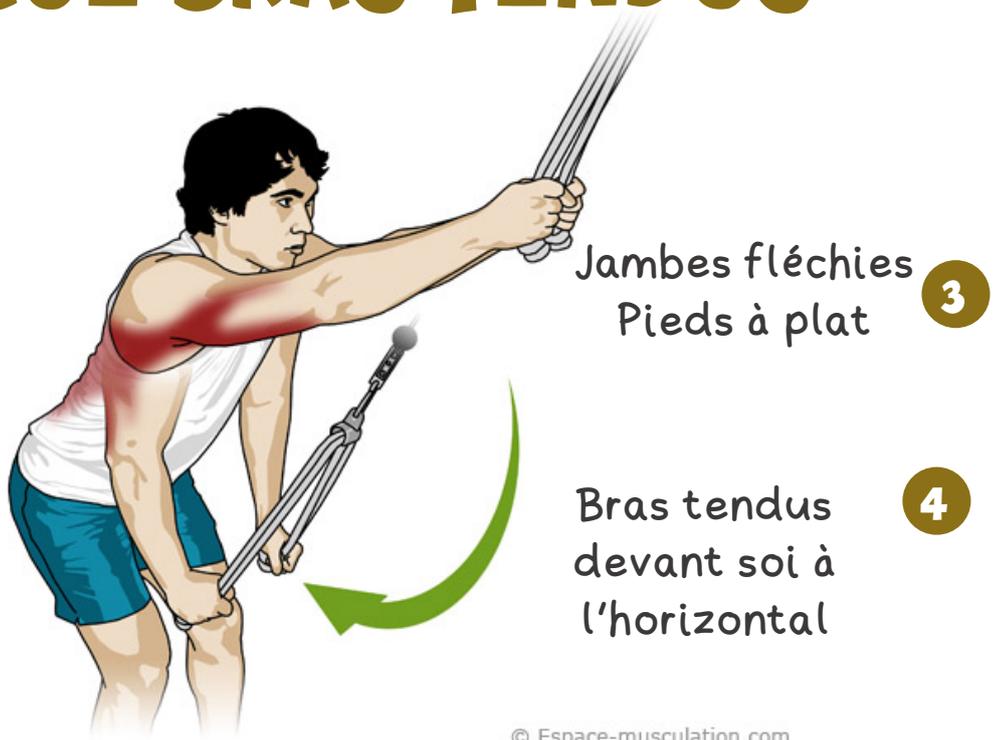
Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



TIRAGE BRAS TENDUS

1 Debout face à la poulie

2 Buste légèrement penché vers l'avant



© Espace-musculation.com

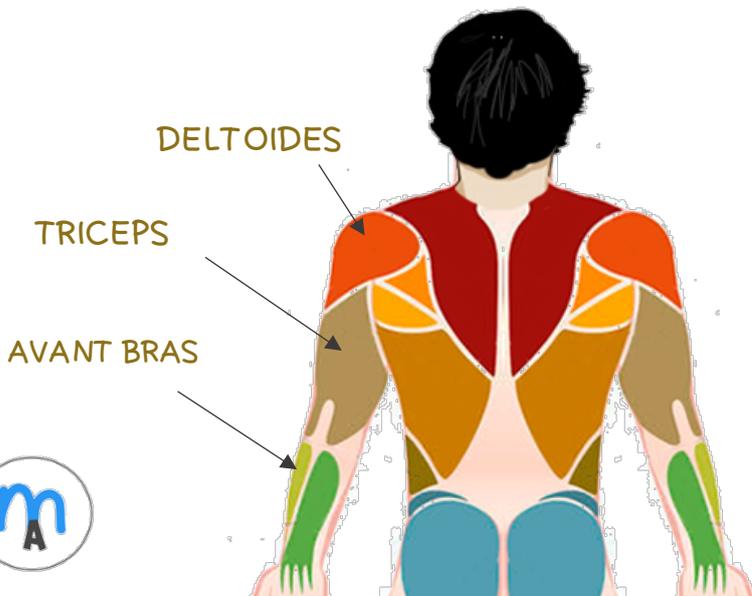
REALISATION

Tirez sur la corde en gardant les bras tendus pour la descendre proche des cuisses. Revenez lentement en position initiale.

RESPIRATION

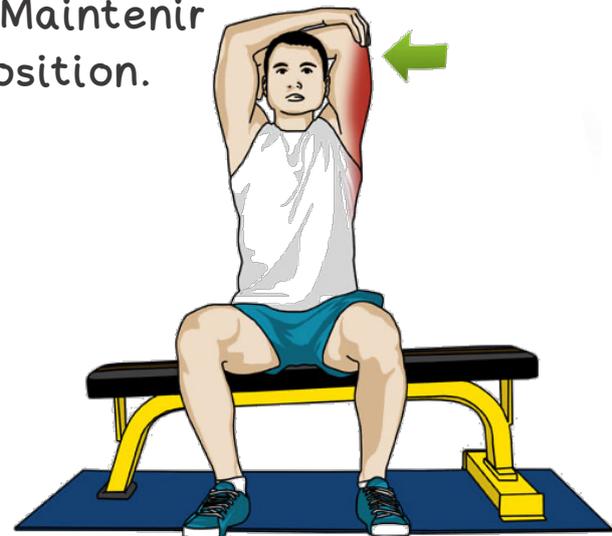
Expirez lorsque vous descendez la barre
Inspirez lorsque vous remontez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



TRICEPS EXTENSION HORIZONTALE POULIE HAUTE

1 Debout dos à la poulie
Pieds décalés

2 Buste légèrement penché en avant

3 Dos gainé

4 Bras fléchis derrière la tête



REALISATION

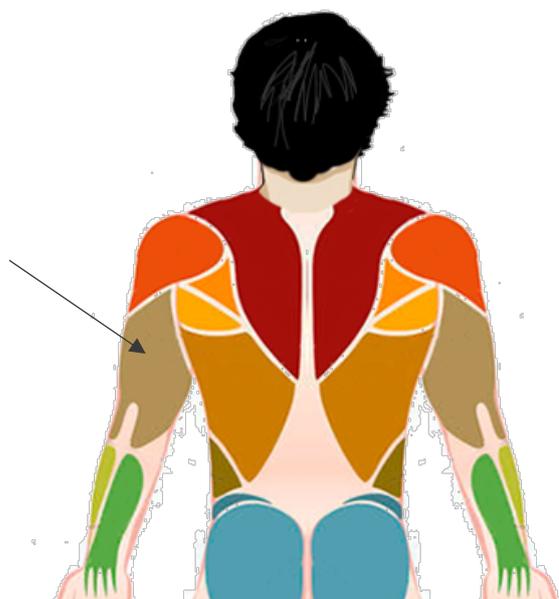
Tendez lentement les bras pour amener la corde devant la tête et avoir le bras presque à l'horizontale. Revenez progressivement à la position de départ en fléchissant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la corde devant la tête
Inspirez lorsque vous fléchissez les bras

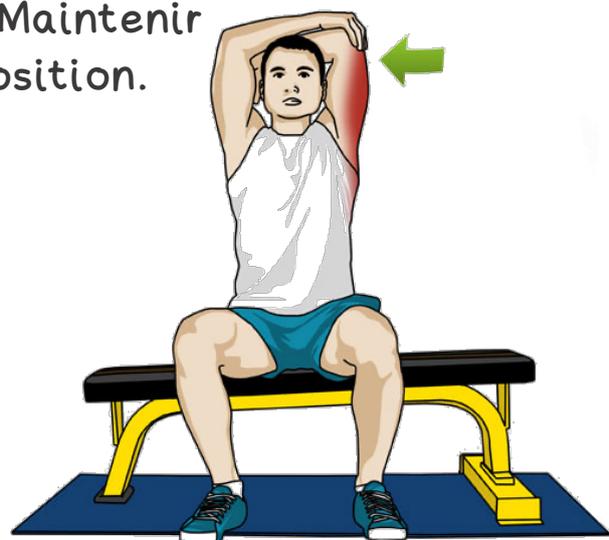
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.

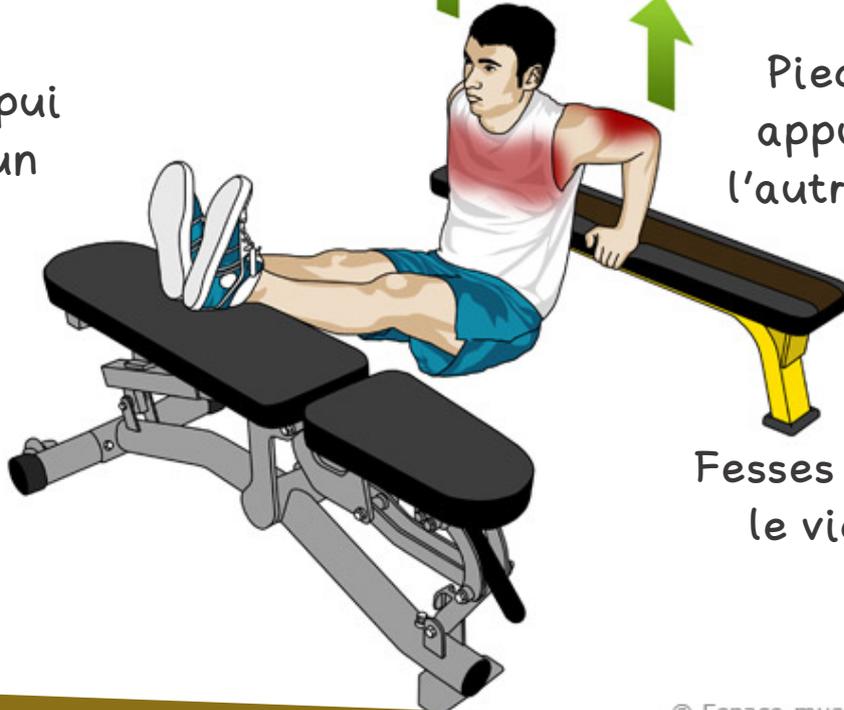


TRICEPS
DELTOIDES

DIPS 2 BANCs

1 Mains en appui
au bord d'un
banc

2 Épaules au-
dessus des
mains
Bras tendus



3 Pieds en
appui sur
l'autre banc

4 Fesses dans
le vide

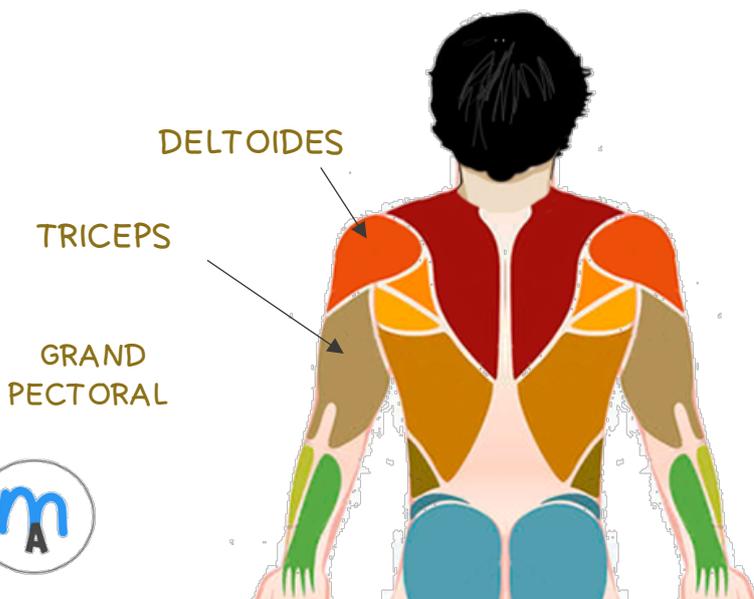
REALISATION

Fléchir les coudes pour descendre lentement le haut du corps entre les 2 bancs jusqu'à sentir l'étirement au niveau des triceps et des épaules. Tendez les bras pour revenir en position initiale

RESPIRATION

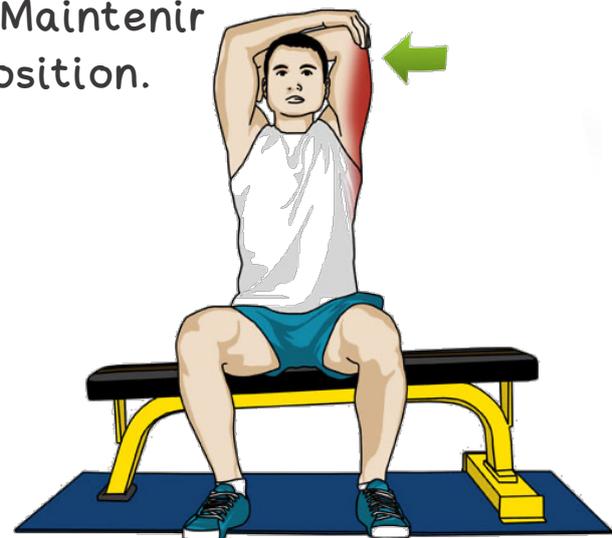
Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous descendez le buste

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête.
Appuyer sur le coude vers le
bas. Maintenir
La position.

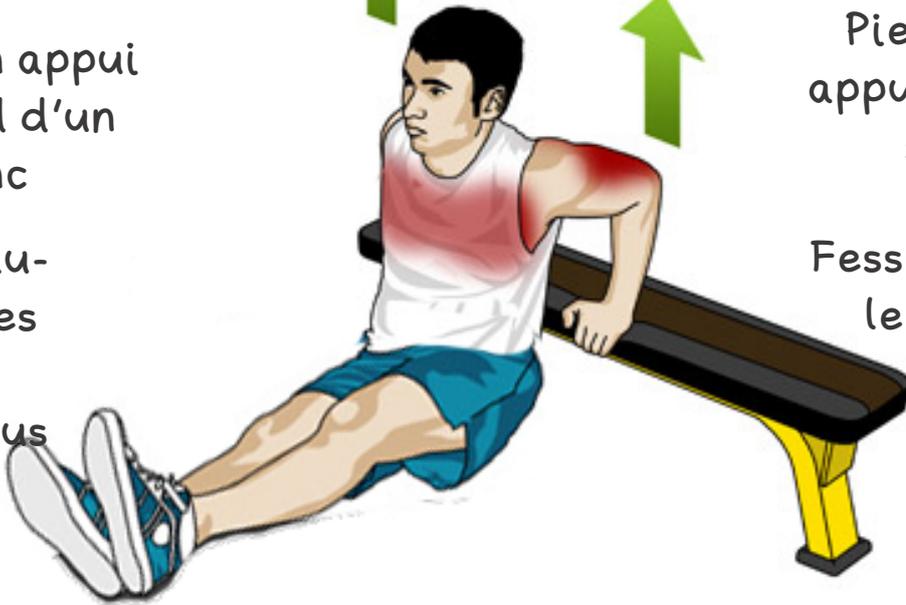


TRICEPS
DELTOIDES

DIPS 1 BANC

1 Mains en appui
au bord d'un
banc

2 Épaules au-
dessus des
mains
Bras tendus



3 Pieds en
appui sur le
sol

4 Fesses dans
le vide

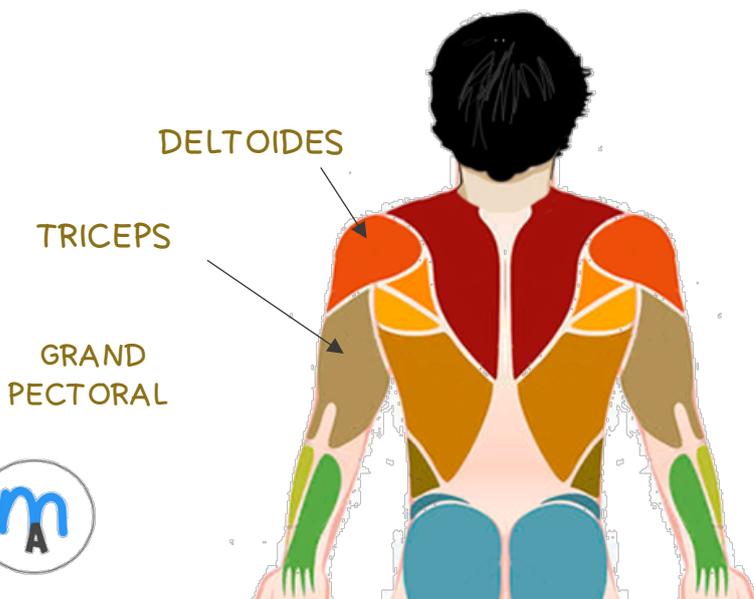
REALISATION

Fléchir les coudes pour descendre lentement le haut du corps vers le sol jusqu'à sentir l'étirement au niveau des triceps et des épaules.
Tendez les bras pour revenir en position initiale

RESPIRATION

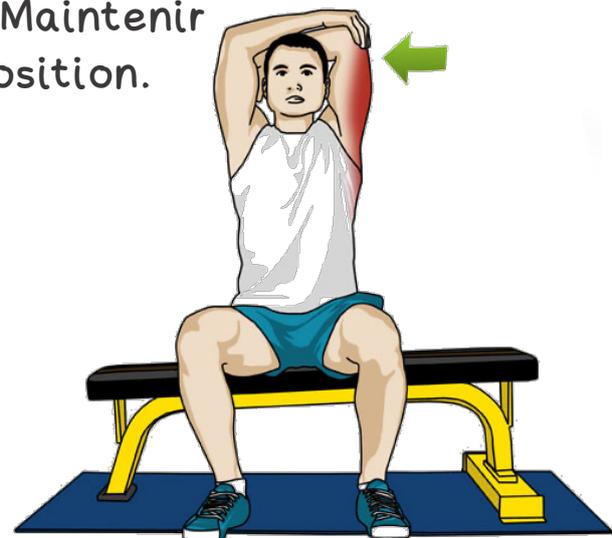
Expirez lorsque vous tendez les bras
Inspirez lorsque vous descendez le buste

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête.
Appuyer sur le coude vers le
bas. Maintenir
La position.



TRICEPS

TIRAGE POULIE HAUTE PRONATION

1 Debout face à la poulie

2 Pieds écartés largeur épaules



3 Cambrure naturelle du dos

4 Mains en pronation
Coudes fléchis collés au buste

REALISATION

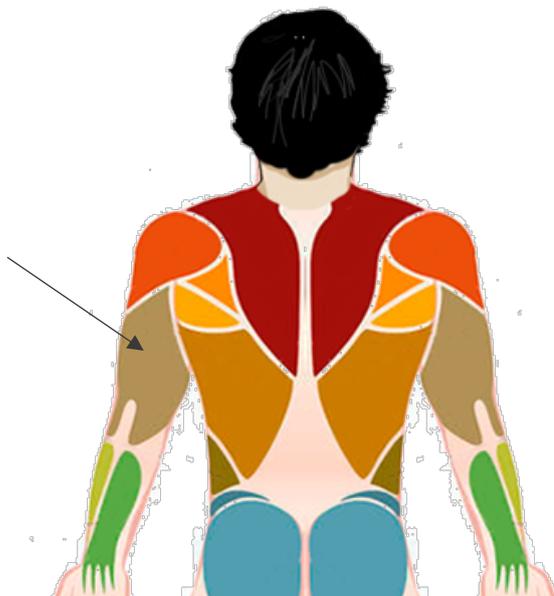
Tendez lentement les bras vers le bas. Revenez progressivement à la position de départ en fléchissant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendes les bras
Inspirez lorsque vous fléchissez les bras

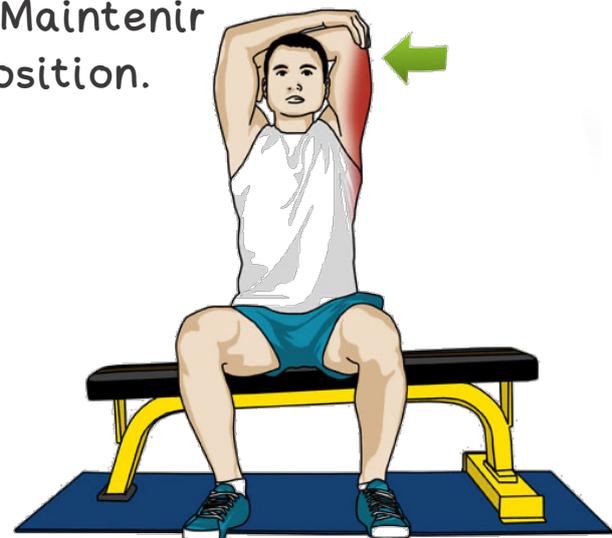
MUSCLES SOLLICITES

TRICEPS



ETIREMENT

Plier le bras derrière la tête. Appuyer sur le coude vers le bas. Maintenir la position.



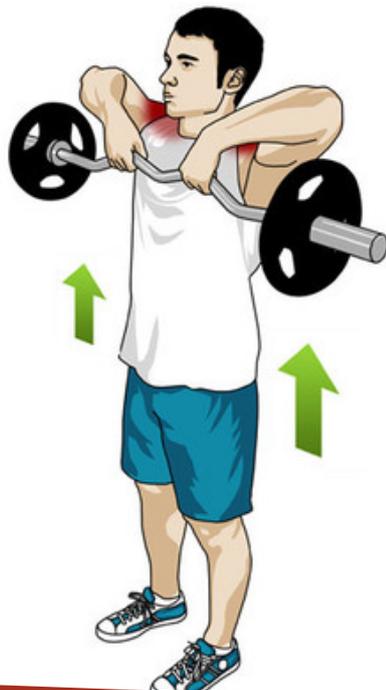
TRAPEZES

TRAPEZES
DELTOIDES

TIRAGE MENTON

1 Debout
Regard
vers l'avant

2 Cambrure
naturelle du
dos



Pieds écartés
largeur épaules

3
4
Barre prise en
pronation
(paumes vers le
bas)
Bras tendus

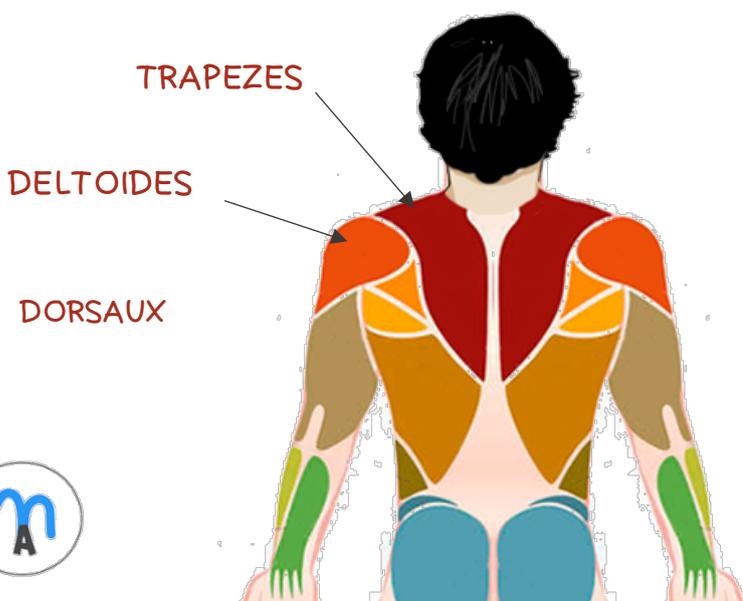
REALISATION

Tirer lentement la barre vers le haut tout en la gardant près du corps et en élevant les coudes au-dessus des épaules. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

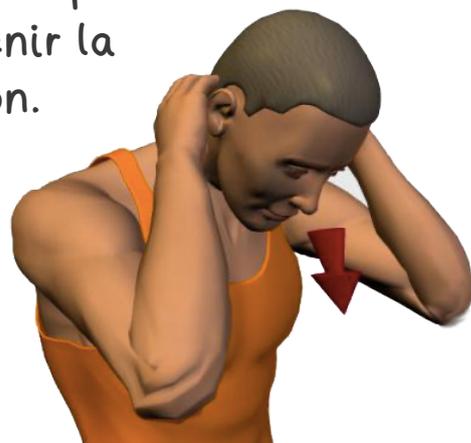
Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Placer les mains derrière la tête. Baisser lentement la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Maintenir la position.



TRAPEZES
RHOMBOIDE

SHRUG

1 Debout
Buste droit
Regard vers
l'avant

2 Pieds écartés
largeur épaules



Barre prise en
pronation en
appui contre les **3**
cuisses

Épaules en
arrière et **4**
poitrine en
avant

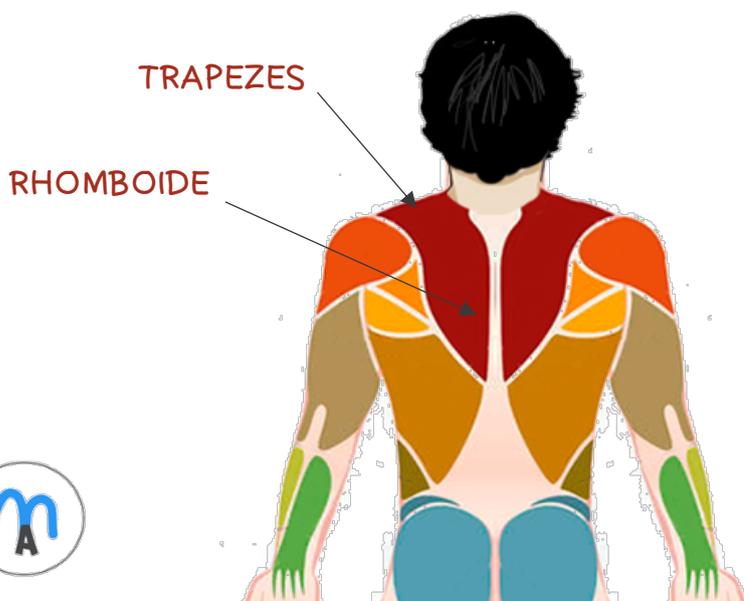
REALISATION

Montez les épaules aussi haut que possible puis redescendez les épaules en position de départ en contrôlant le mouvement.

RESPIRATION

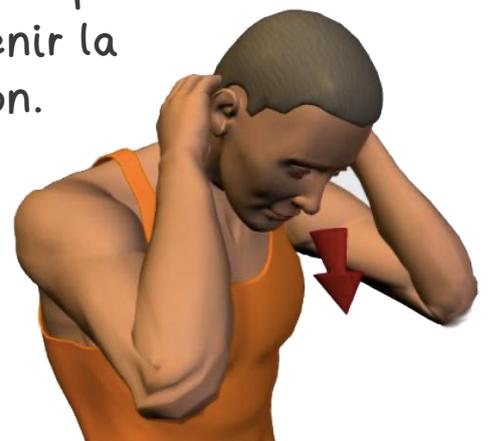
Expirez lorsque vous montez les épaules
Inspirez lorsque vous relâchez les épaules

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

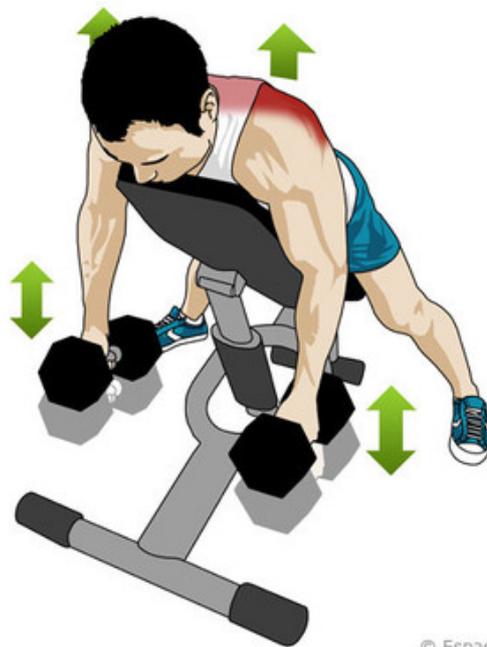
Placer les mains derrière la tête. Baisser lentement la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Maintenir la position.



SHRUG INCLINE

1 Allongé sur un banc incliné
Poitrine en appui

2 Pieds en appui
au sol



Haltères prise
neutre (paumes
vers l'intérieur)

3

Bras en
extension et
perpendiculaire
au sol

4

© Espace-musculation.com

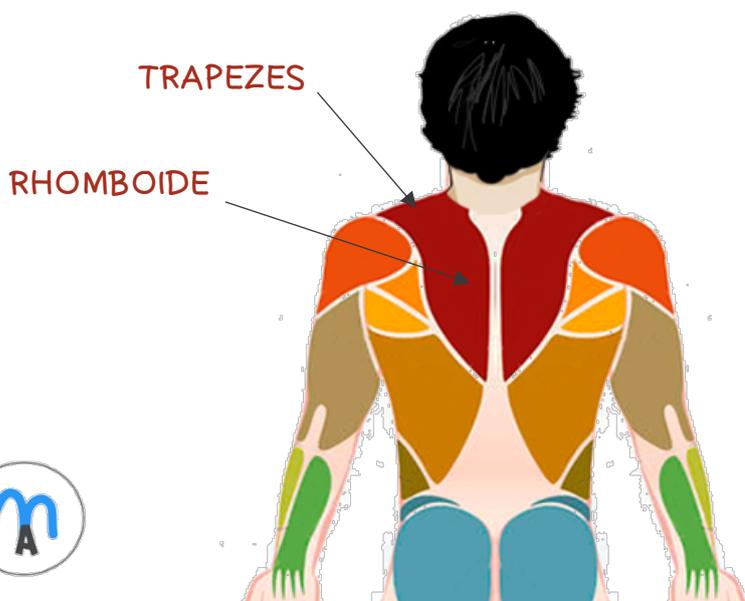
REALISATION

Montez les épaules aussi haut que possible puis redescendez les épaules en position de départ en contrôlant le mouvement.

RESPIRATION

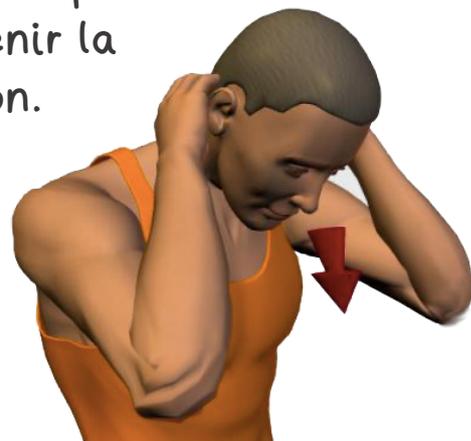
Expirez lorsque vous montez les épaules
Inspirez lorsque vous relâchez les épaules

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

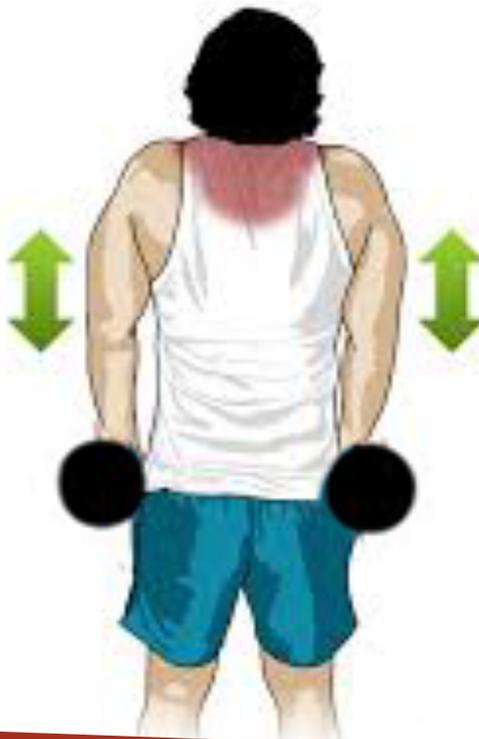
Placer les mains derrière la tête. Baisser lentement la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Maintenir la position.



SHRUG HALTERES

1 Debout
Buste droit
Regard vers
l'avant

2 Pieds écartés
largeur épaules



Barre prise
neutre en appui
contre les cuisses **3**

Épaules en
arrière et
poitrine en
avant **4**

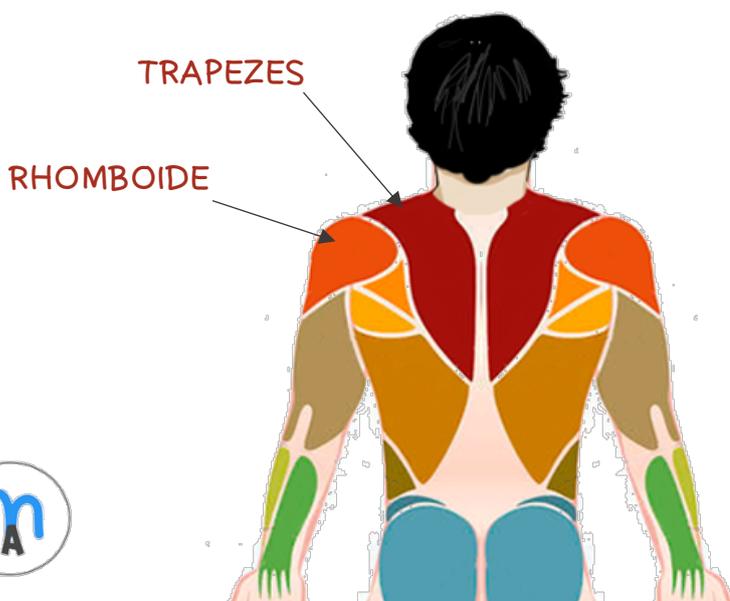
REALISATION

Montez les épaules aussi haut que possible puis redescendez les épaules en position de départ en contrôlant le mouvement.

RESPIRATION

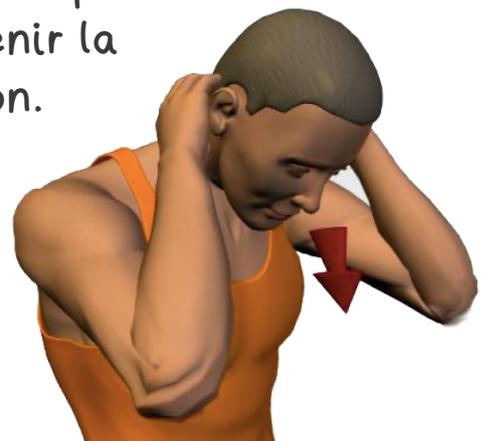
Expirez lorsque vous montez les épaules
Inspirez lorsque vous relâchez les épaules

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Placer les mains derrière la tête. Baisser lentement la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Maintenir la position.



GRAND

DROiT

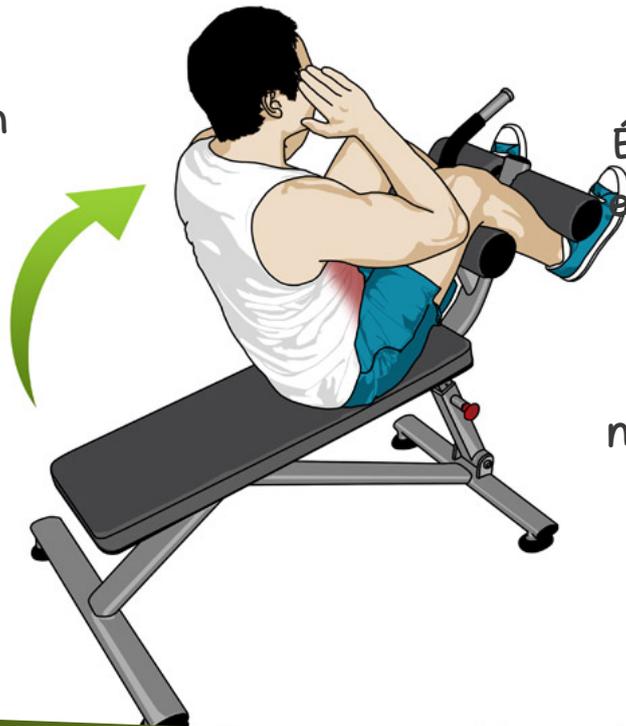
CRUNCH BANC

1 Allongé sur un banc incliné

2 Pieds crochetés derrière les rondins

Épaules et tête en contact avec le banc **3**

Mains au niveau des tempes **4**



REALISATION

Contracter vos abdominaux pour redresser votre buste jusqu'à un angle de 90° avec les hanches. Redescendez le buste à mi-hauteur seulement en contrôlant le mouvement.

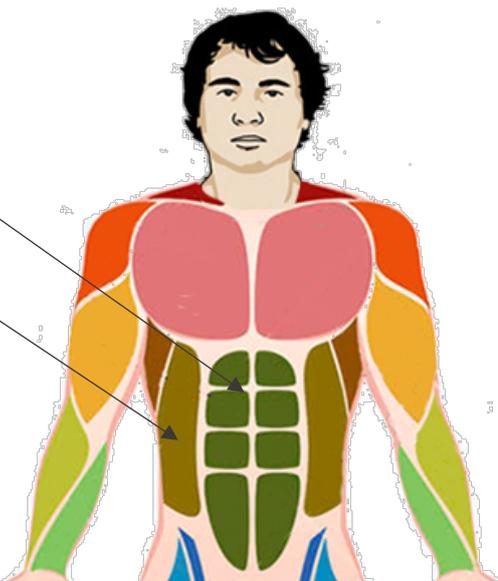
RESPIRATION

Expirez lorsque vous finissez de relever le buste
Inspirez lorsque vous descendez

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT

OBLIQUES



ETIREMENT

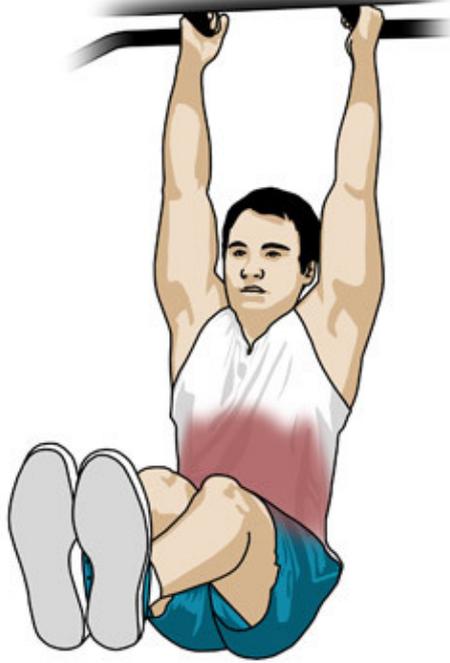
Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



GRAND DROIT **ELEVATIONS JAMBES TENDUES**

1 Suspendu à une barre

2 Bras tendus



Cambrez 3 légèrement votre colonne lombaire

Décoller les 4 pieds du sol

© Espace-musculation.com

REALISATION

Fléchissez les jambes avec le plus de force possible pour monter les jambes le plus haut possible. Relâchez la contraction en contrôlant le retour.

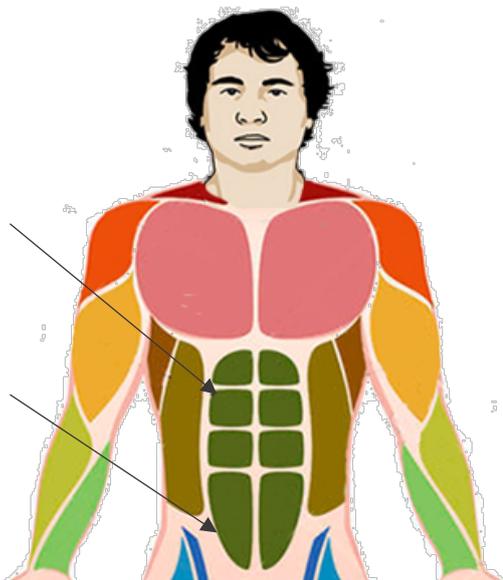
RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez les jambes
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT

PSOAS ILIAQUE



ETIREMENT

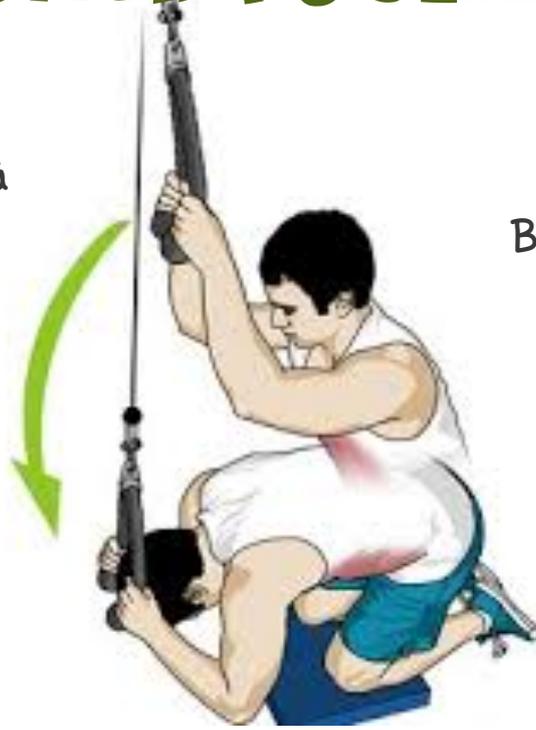
Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



GRAND DROIT **CRUNCH POULIE HAUTE**

1 A genoux face à la poulie

2 Mains en supination au-dessus de la tête



Bras légèrement fléchis

Regard vers le bas

3

4

REALISATION

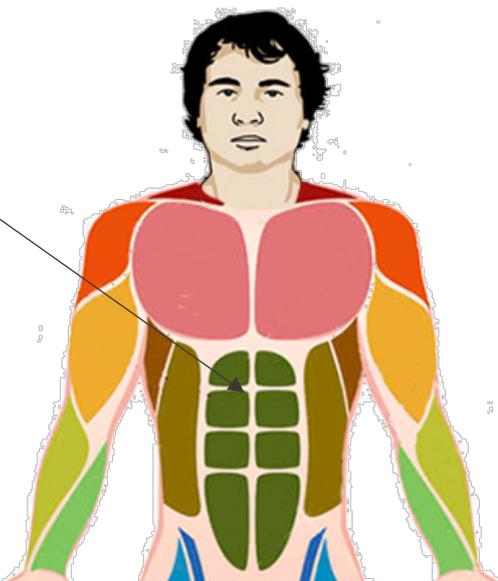
Penchez le buste en avant à partir de la taille en contractant les abdos et rapprochez la cage thoracique du bas-ventre. A ce moment-là le dos est presque parallèle au sol et vos coudes touchent presque vos genoux. Revenez lentement à la position de départ

RESPIRATION

Expirez lorsque vous fléchissez le buste
Inspirez lorsque vous revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT

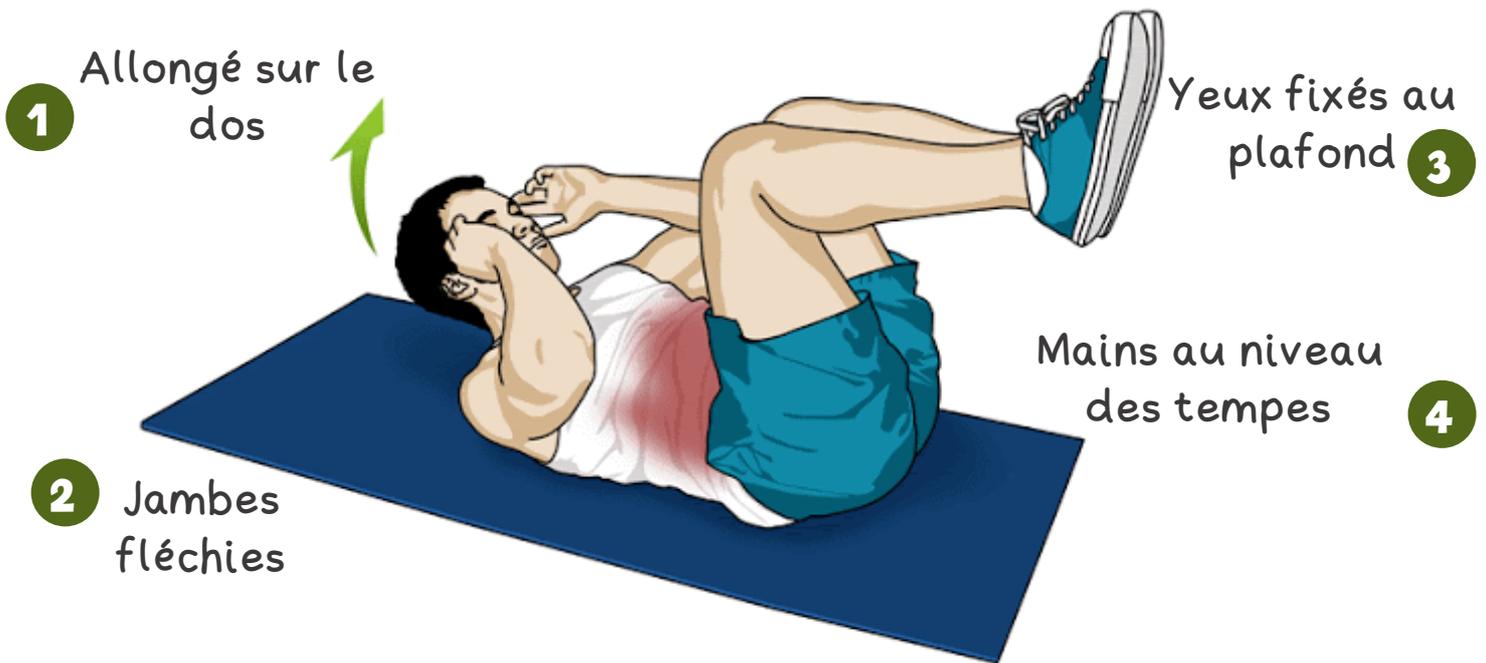


ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



CRUNCH SOL



REALISATION

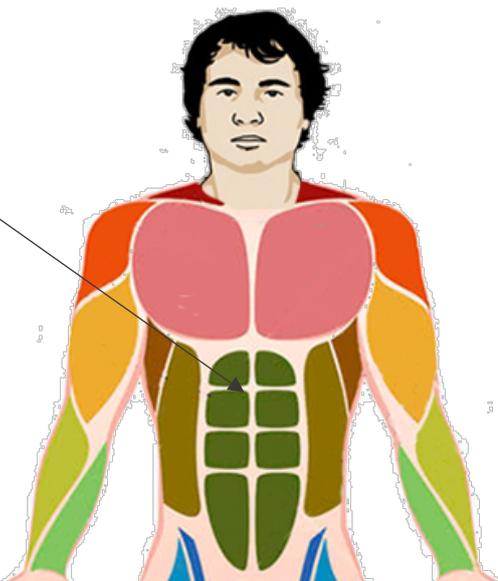
Expirez le plus d'air possible et décollez au maximum la tête et les épaules du sol. Lors de la montée, arrondissez le haut du dos. Revenez au sol en vous relâchant brièvement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous finissez de relever le buste
Inspirez lorsque vous redescendez

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



PLANCHE

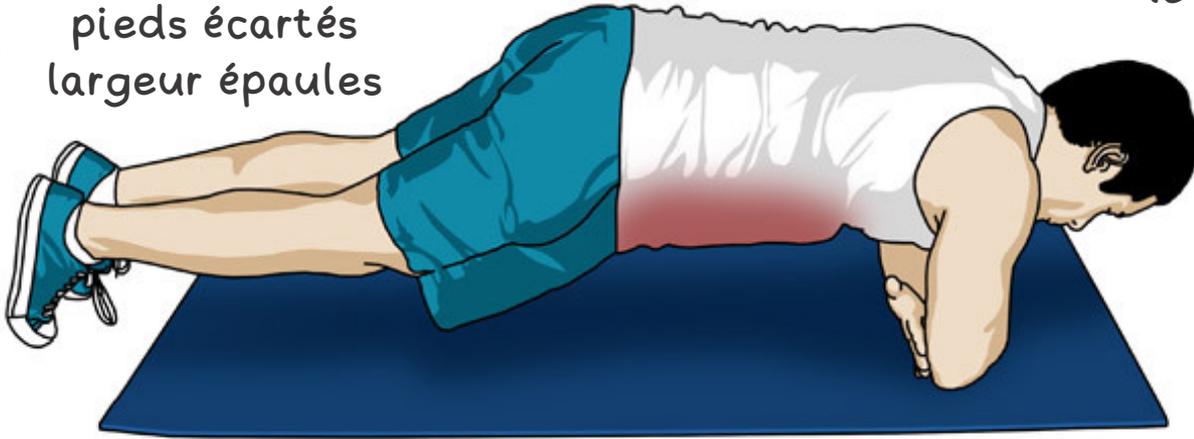
1 Allongé ventre face au sol

Bras écartés largeur d'épaules en appui sur les coudes

3 Regard vers le bas

2 En appui sur les pieds écartés largeur épaules

4



© Espace-musculation.com

REALISATION

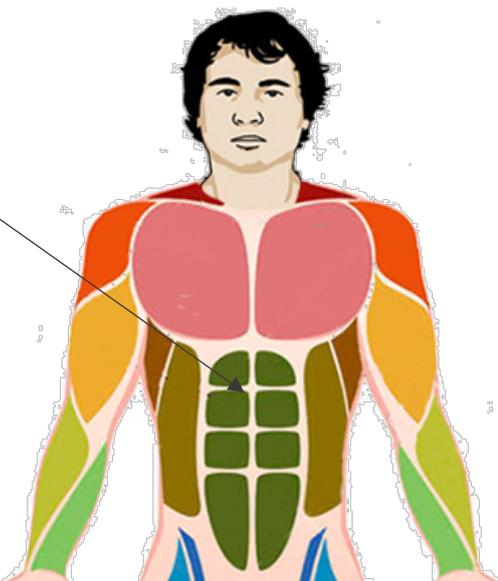
Maintenez la position en contractant les abdominaux, les fessiers et les quadriceps.

RESPIRATION

Reprenez le plus naturellement possible

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



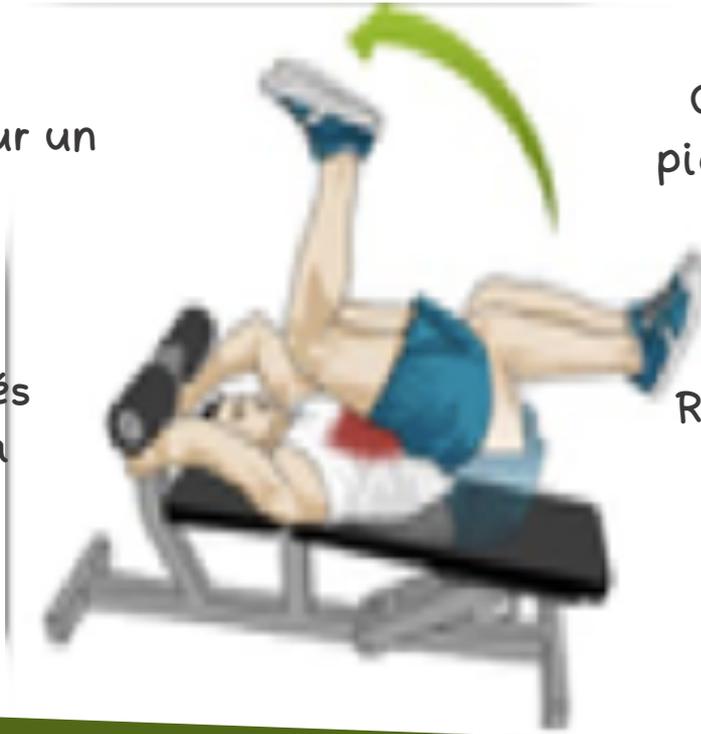
RELEVE DE BASSIN

1 Allongé sur un banc

2 Mains placés derrière la tête

3 Genoux fléchis
pieds décollés du sol

4 Regard vers le plafond



REALISATION

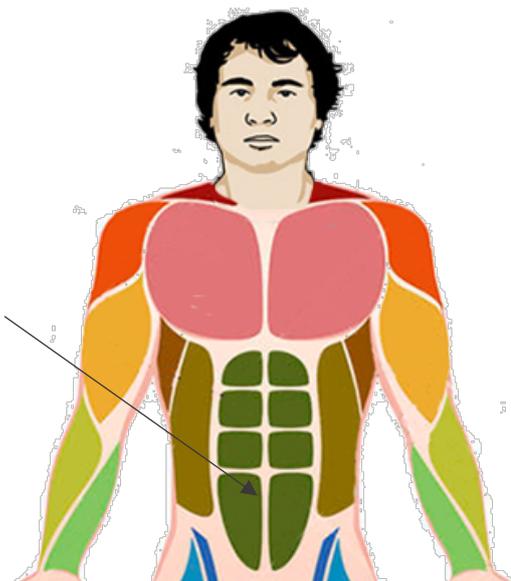
Décollez le bassin du banc en contractant les abdominaux et en amenant les jambes vers l'arrière. Revenez en position initiale en contrôlant la contraction des abdominaux..

RESPIRATION

Expirez lorsque vous enrroulez les jambes
Inspirez lorsque vous redescendez les jambes

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



GRAND DROIT RELEVÉ JAMBES FLECHIES

1 Suspendu à une barre

2 Bras tendus



3 Cambrez légèrement votre colonne lombaire

4 Décoller les pieds du sol

REALISATION

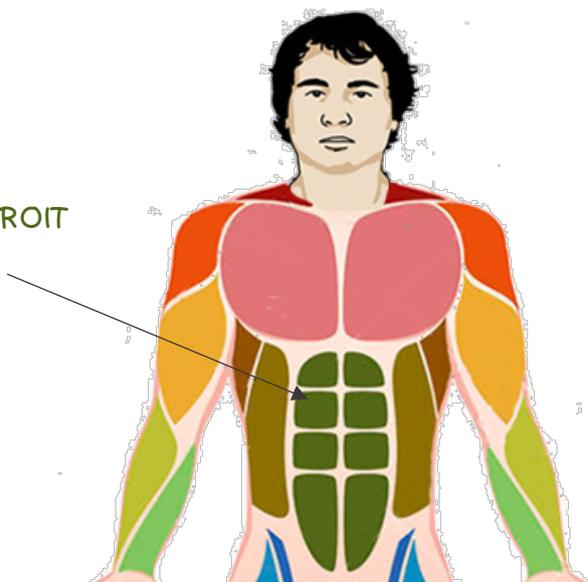
Montez les genoux le plus haut possible en enroulant la colonne vertébrale du bas vers le haut. Relâchez la contraction en contrôlant le retour.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez les jambes
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



CRUNCH SWISS BALL

1

Milieu du dos
en appui sur un
swissball

2

Pieds à plat
Jambes
fléchies



Regard fixe 3

Mains au niveau
des tempes 4

REALISATION

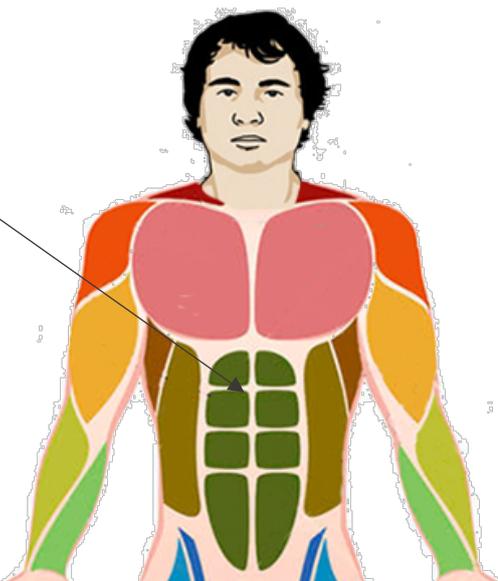
Contractez les abdominaux pour fermer légèrement l'articulation de la hanche. Revenez en position initiale.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous fermez l'articulation
Inspirez lorsque vous revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



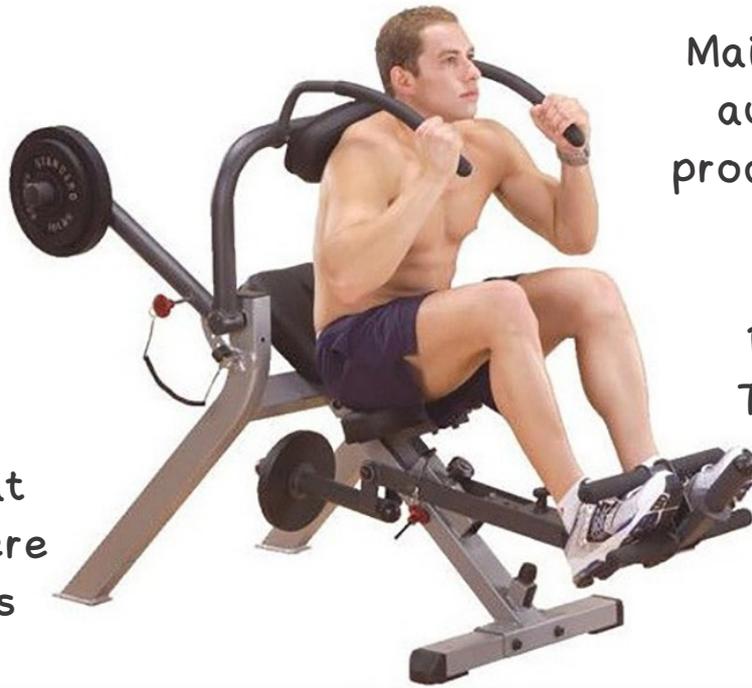
ETIREMENT

Se placer sur les genoux.
Pencher le buste en arrière et
s'appuyer sur les mains bras
tendus. Relever le bassin
le plus haut possible.
Maintenir La position.



1 Assis dos en appui contre le siège

2 Genoux fléchis
Pieds à plat calés derrière les rondins



Mains agrippées aux poignées proche de la tête **3**

Regard fixe
Tête rentrée **4**

REALISATION

Contractez fortement les abdominaux tout en tirant sur les poignées. Revenez progressivement à la position de départ contrôlant le retour.

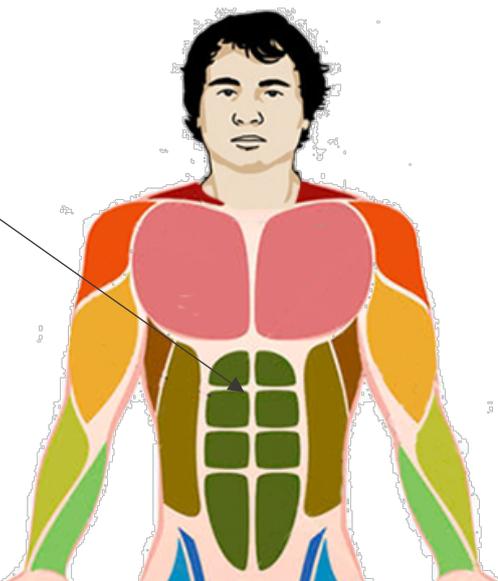
RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT

LOMBAIRES



ETIREMENT

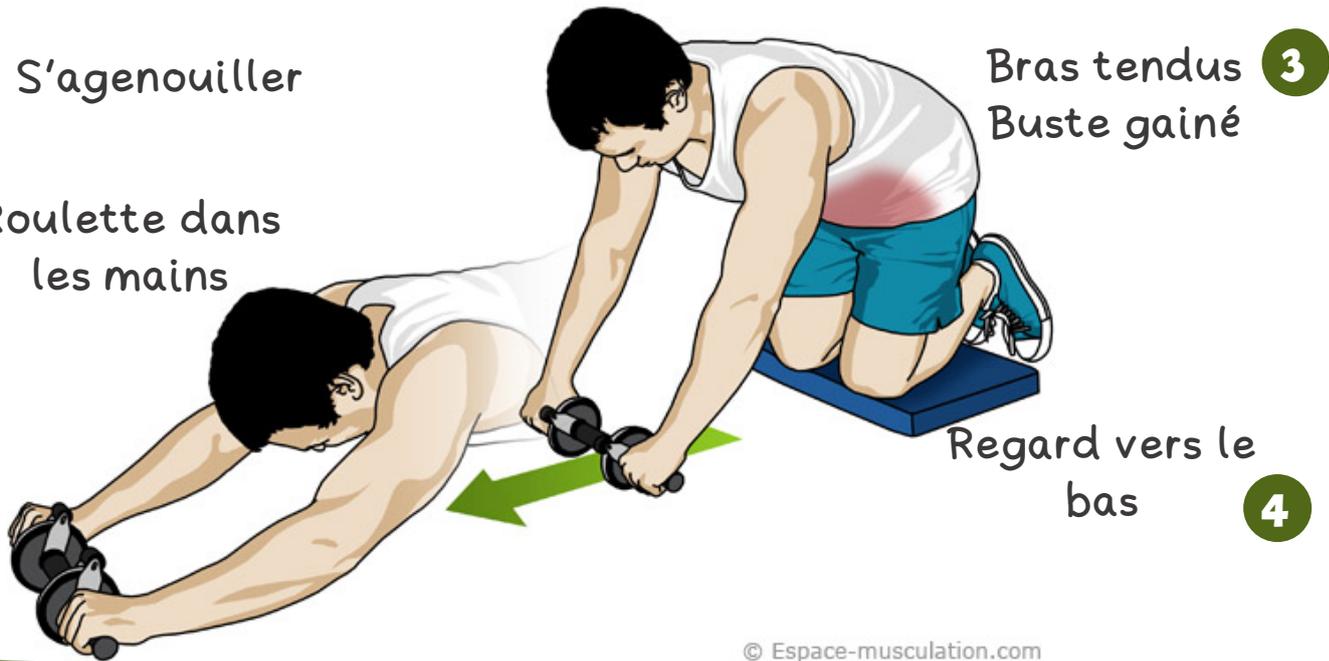
Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



1 S'agenouiller

2 Roulette dans les mains

3 Bras tendus
Buste gainé



4 Regard vers le bas

© Espace-musculation.com

REALISATION

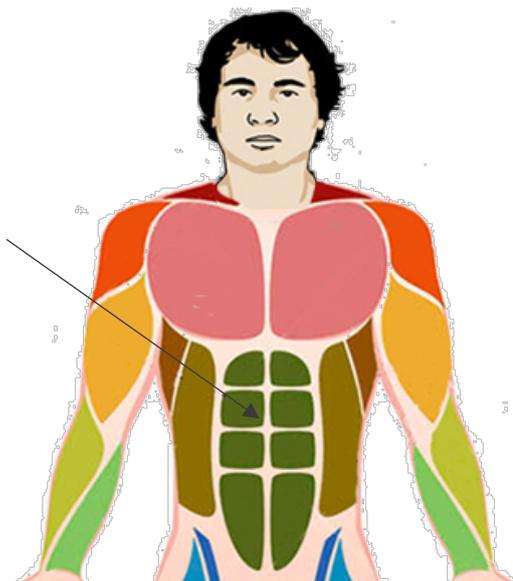
Faites rouler la roulette vers l'avant en contractant vos abdominaux pour aligner le buste et les cuisses et les rapprocher du sol. Revenez en position initiale en maintenant la contraction des abdominaux.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez votre buste du sol
Inspirez lorsque vous vous relevez

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux.
Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



GRAND DROIT MOUNTAIN CLIMBERS

1 En appui sur les mains doigts orientés vers l'avant

2 Bras tendus

Jambe arrière et buste aligné (corps gainé)

3

4 En appui sur les pointes de pied



REALISATION

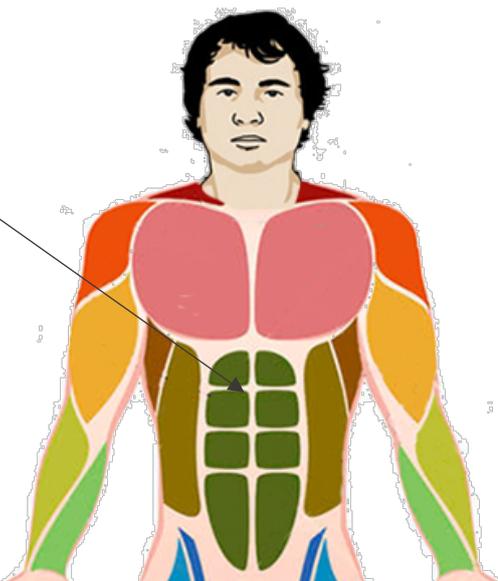
Fléchissez une 1^{ère} jambe pour rapprocher le genou du coude. Revenez en appui sur les 2 pieds et faites de même avec l'autre jambe.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez le genou du coude
Inspirez lorsque vous tendez les jambes

MUSCLES SOLLICITES

GRAND DROIT



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



OBLiQUES

OBLIQUES

Twist Russe

1 Assis au sol

Genoux fléchis
Pieds décollés du sol 3

2 Buste droit

Un poids sur le côté 4



REALISATION

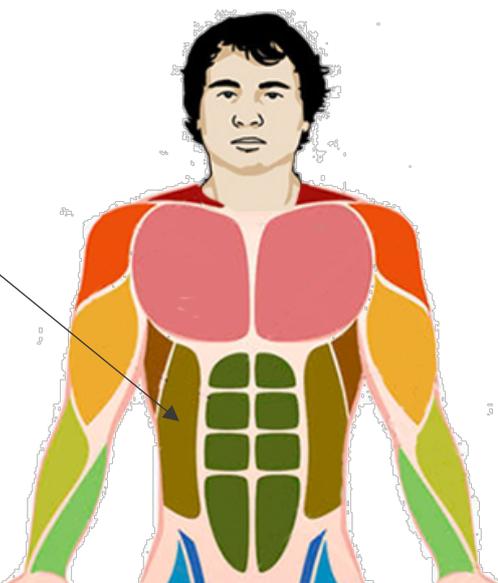
Effectuez une rotation du buste pour déplacer le poids de manière alternative à droite et à gauche de ses jambes.

RESPIRATION

Respirez le plus naturellement possible

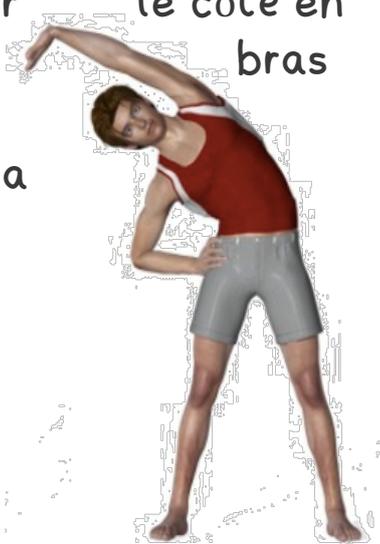
MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



CHAISE ROMAINE

1 Hanche en appui sur le bord de la machine



Pieds calés **3**

Mains au niveau des tempes **4**

2 Buste dans le vide

REALISATION

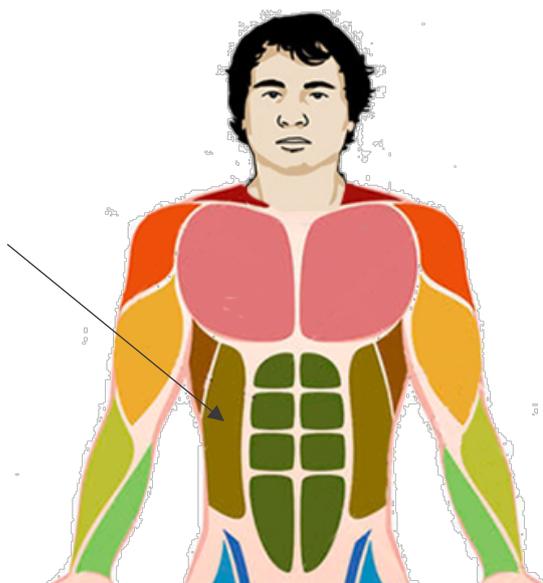
Fléchissez le buste vers le haut en contractant fortement les obliques. Redescendre le buste à l'horizontale

RESPIRATION

Expirez lorsque vous contractez les obliques
Inspirez lorsque vous relâchez votre buste dans le vide

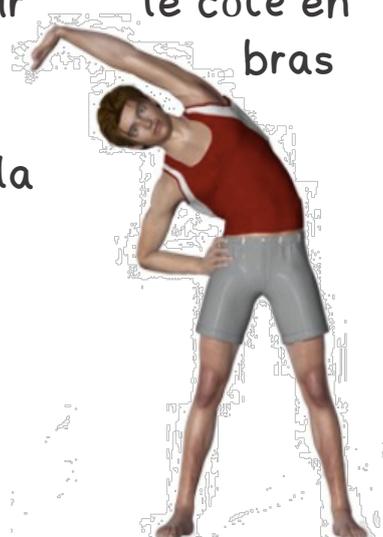
MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES

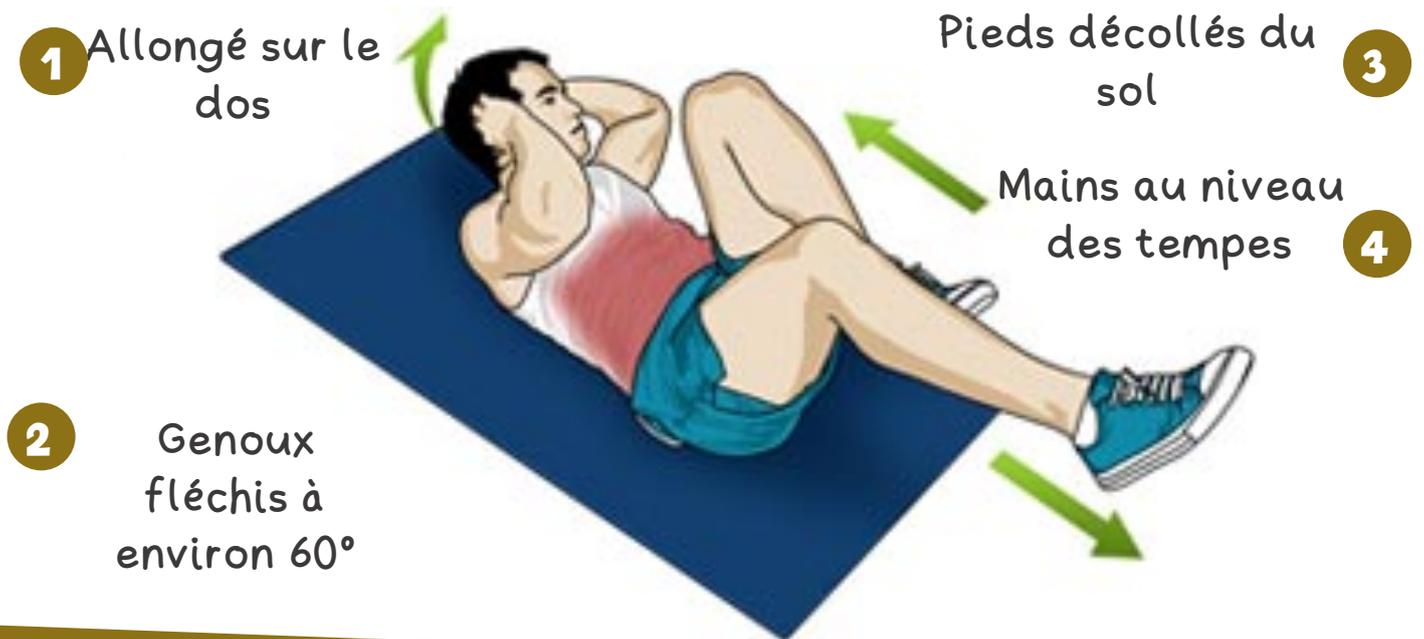


ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



CRUNCH ALTERNE



REALISATION

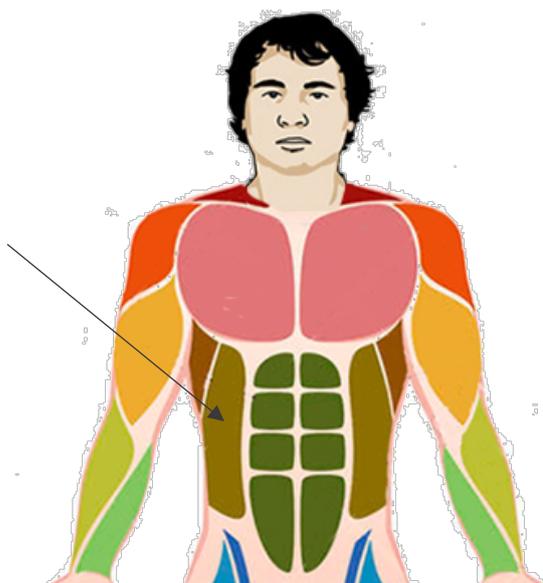
Par un mouvement croisé, ramenez le coude droit et l'épaule droite à l'oblique du buste et montez simultanément le genou gauche vers l'épaule droite. Avancez le coude comme pour toucher la face externe du genou. Puis vous alternez de l'autre côté.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous rapprochez le genou du coude
Inspirez lorsque vous êtes en position neutre

MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



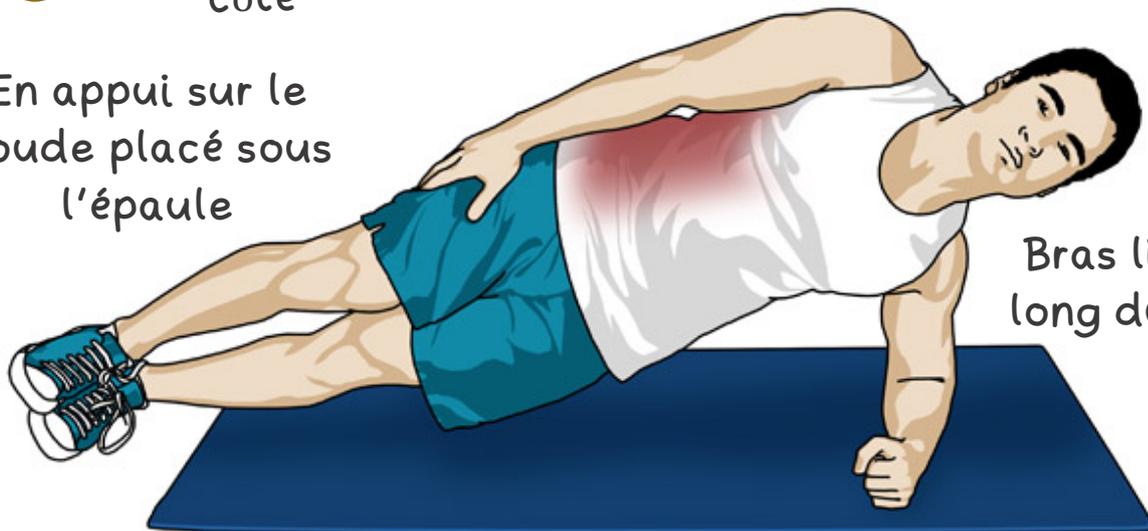
PLANCHE OBLIQUE

1 Allongé sur le côté

Les pieds l'un sur l'autre **3**

2 En appui sur le coude placé sous l'épaule

Bras libre le long du corps **4**



© Espace-musculation.com

REALISATION

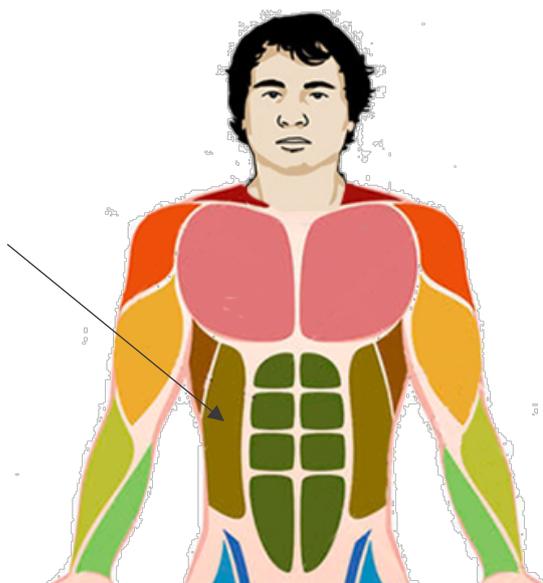
Gardez l'alignement buste-jambes en contractant vos obliques.

RESPIRATION

Respirez le plus naturellement possible

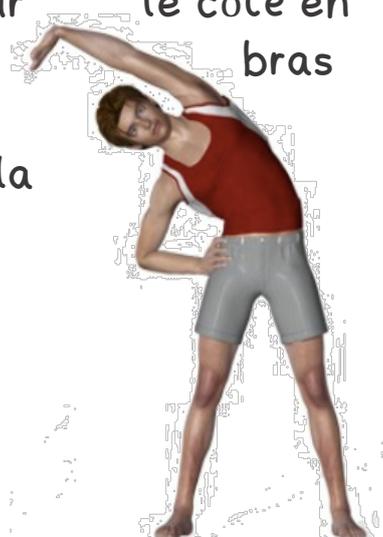
MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



OBLIQUES FLEXIONS LATÉRALES

1 Debout
Pieds largeur
épaules
Bras le long du corps



Regard vers
l'avant **3**

2 Courbure
naturelle du
dos

Une haltère
dans chaque
main **4**

REALISATION

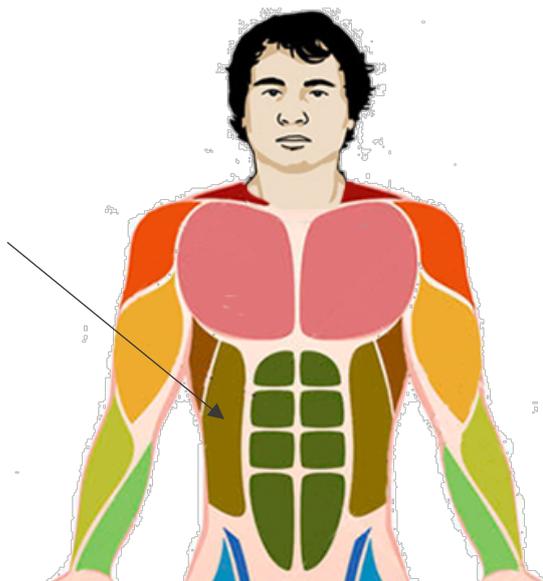
Penchez-vous sur le côté en contractant vos muscles obliques et en gardant le buste dans le même plan que les jambes. Revenez en position debout et faites de même de l'autre côté.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous vous redressez
Inspirez lorsque vous descendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



OBLIQUES

TORSIONS DE BUSTE

1 Debout pieds écartés largeur épaules



Courbure naturelle du dos 3

2 Barre en appui sur les trapèzes

Mains au niveau des épaules largement écartées pour tenir la barre 4

REALISATION

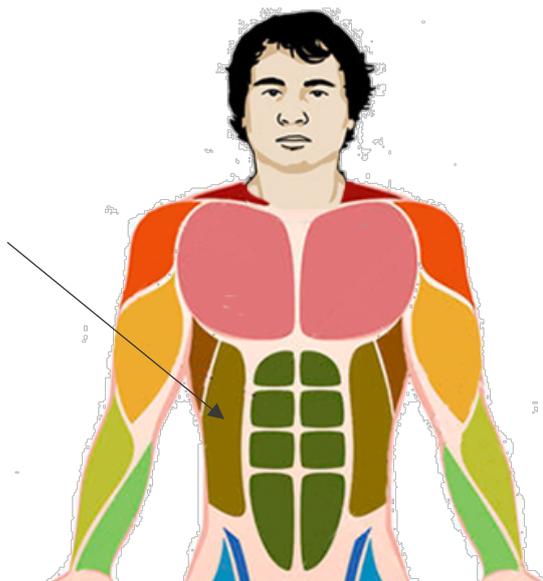
Effectuez une torsion du buste en tournant votre regard vers le côté tout en restant bien stable. Faites de même de l'autre côté.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous revenez en position neutre
Inspirez lorsque vous effectuez la torsion

MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



OBLIQUES FLEXIONS LATÉRALES POULIE BASSE

1 Debout
Pieds largeur
épaules
Bras le long du corps

2 Courbure
naturelle du
dos



Regard vers
l'avant **3**

La poignée dans
la main **4**

REALISATION

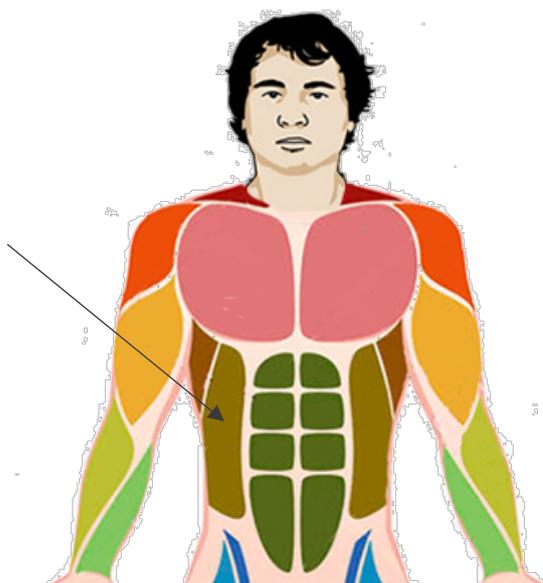
Penchez-vous sur le côté en contractant vos muscles obliques et en gardant le buste dans le même plan que les jambes. Revenez en position debout et faites de même de l'autre côté.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous vous redressez
Inspirez lorsque vous descendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



OBLIQUES

TOUCHE CHEVILLE

1 Allongé au sol
Jambes fléchies

3 Épaules décollées
Bras le long du
corps

3

4 Regard fixe vers
le haut

4

2 Pieds à plat



REALISATION

Penchez vous sur le côté en contractant vos muscles obliques pour aller chercher vos chevilles avec vos mains. Revenez en position neutre et faites de même de l'autre côté.

RESPIRATION

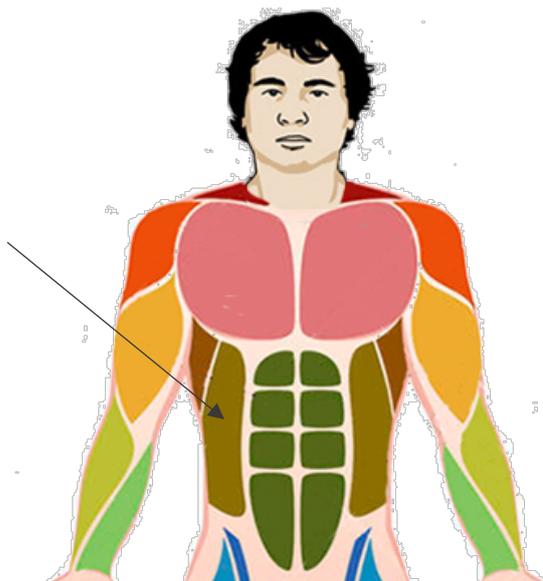
Expirez lorsque vous revenez en position neutre
Inspirez lorsque vous vous penchez sur le côté

MUSCLES SOLLICITES

ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position

OBLIQUES



OBLIQUES

GENOU VERS COUDE

1 Debout bien équilibré

2 Pieds à plat

Mains au niveau des tempes 3

Regard vers l'avant 4



REALISATION

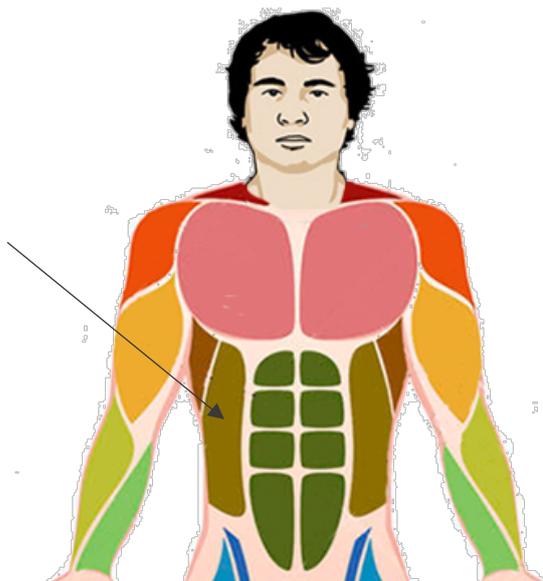
Soulevez le genou pour aller chercher le coude opposé en gardant le buste droit. Reposez la jambe et faites de même de l'autre côté.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous montez le genou
Inspirez lorsque vous revenez en position neutre

MUSCLES SOLLICITES

OBLIQUES



ETIREMENT

A partir de la position debout, mains sur les hanches, basculer le buste sur le côté en tendant le bras opposé. Maintenir la position



FESSiERS

FESSIERS
LOMBAIRES

RELEVÉ DE BASSIN

1 Allongé sur le dos

3 Bras le long du corps

3

2 Genoux fléchis
Pieds à plat

4 Regard fixe

4



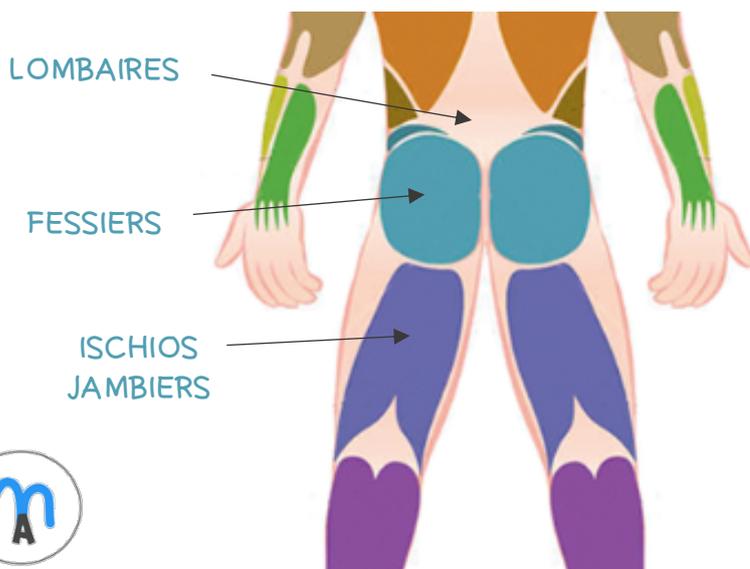
REALISATION

Contractez vos fessiers et abdominaux pour soulever le bassin jusqu'à former une ligne droite buste-cuisses. Revenez en position neutre lentement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous soulevez le bassin
Inspirez lorsque vous redescendez le bassin

MUSCLES SOLLICITES

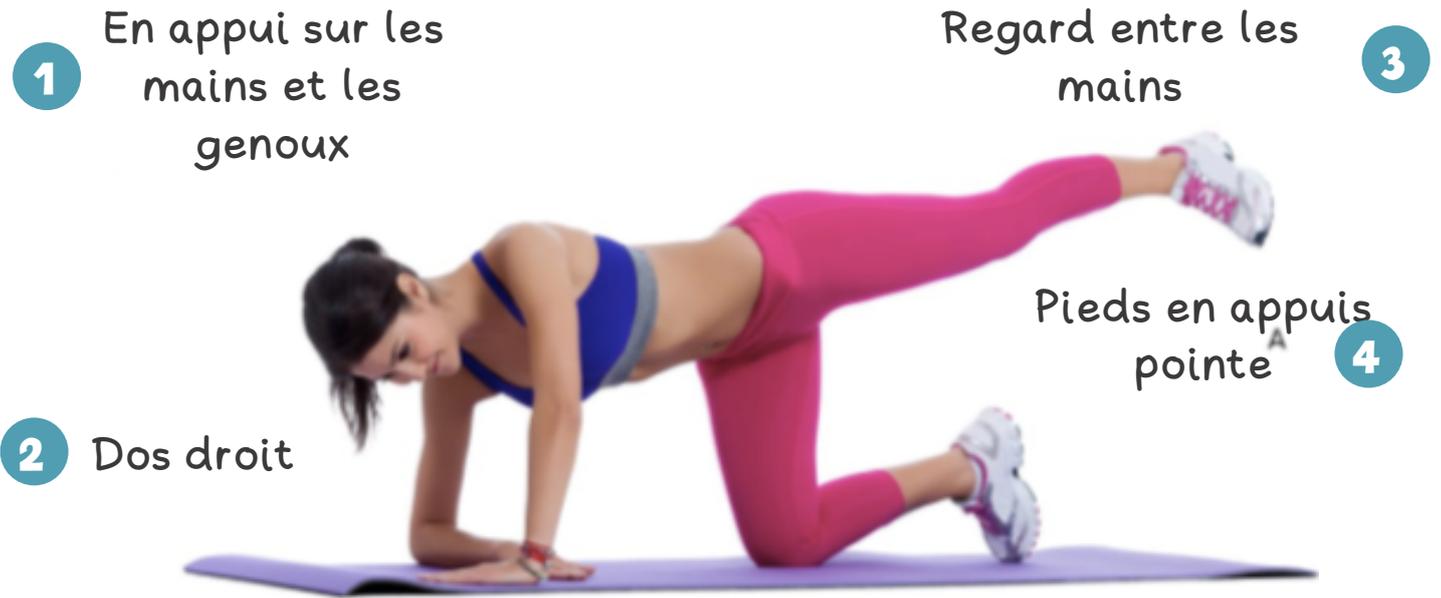


ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



DONKEY KICK



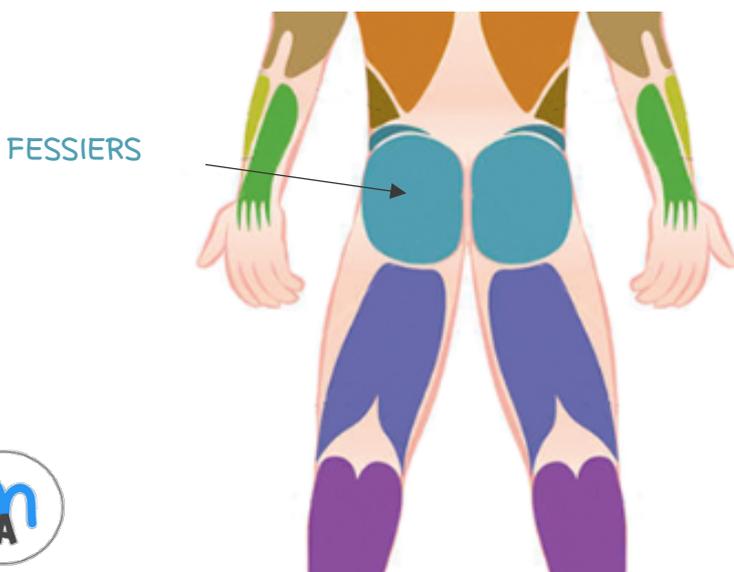
REALISATION

Tendez la jambe vers l'arrière en contractant les fessiers sans creuser le dos. Ramenez le genou sous le buste sans le poser et enchaînez ainsi.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tendez la jambe
Inspirez lorsque vous pliez le genou

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



ABDUCTIONS ALLONGE

1 Allongé sur le côté

Jambes tendues **3**

2 En appui sur un coude, l'autre placé devant le buste

Regard fixe **4**



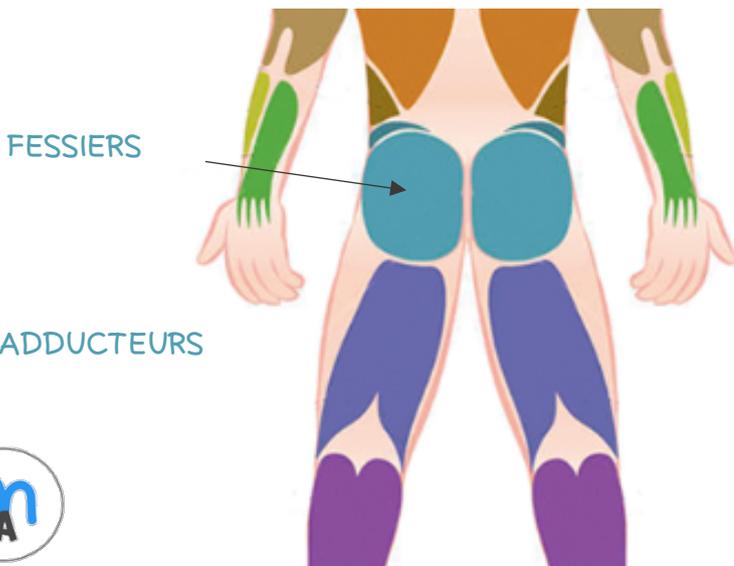
REALISATION

Levez la jambe vers le haut en la gardant tendue. Redescendre la jambe sans la reposer au sol et enchainé ainsi.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous levez la jambe
Inspirez lorsque vous redescendez la jambe

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



FESSIERS

ABDUCTIONS LAT POULIE BASSE

1 Debout
équilibré sur
une jambe

2 Main en appui
pour
s'équilibrer



3 Courbure
naturelle du dos

4 Jambes tendues
Élastique
attachée à la
cheville

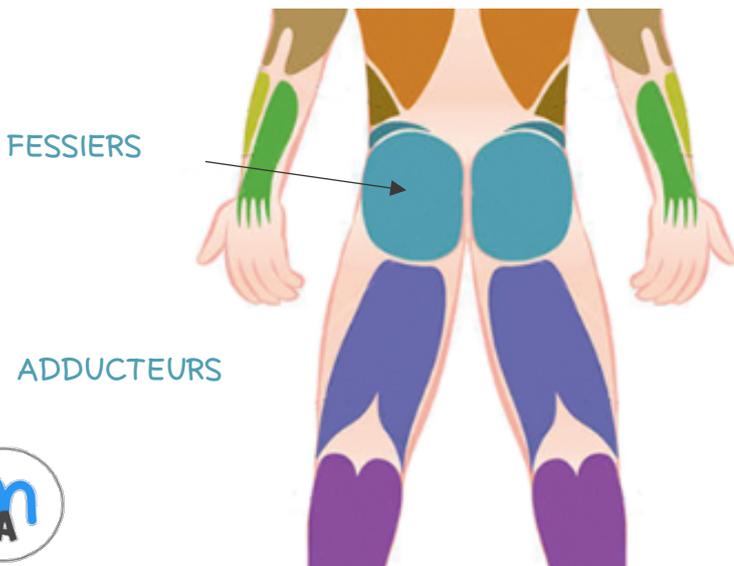
REALISATION

Levez la jambe tendue latéralement dans le même plan que le buste. Revenez en équilibre sur un pied puis enchaînez le mouvement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez la jambe sur le côté
Inspirez lorsque rapprochez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.

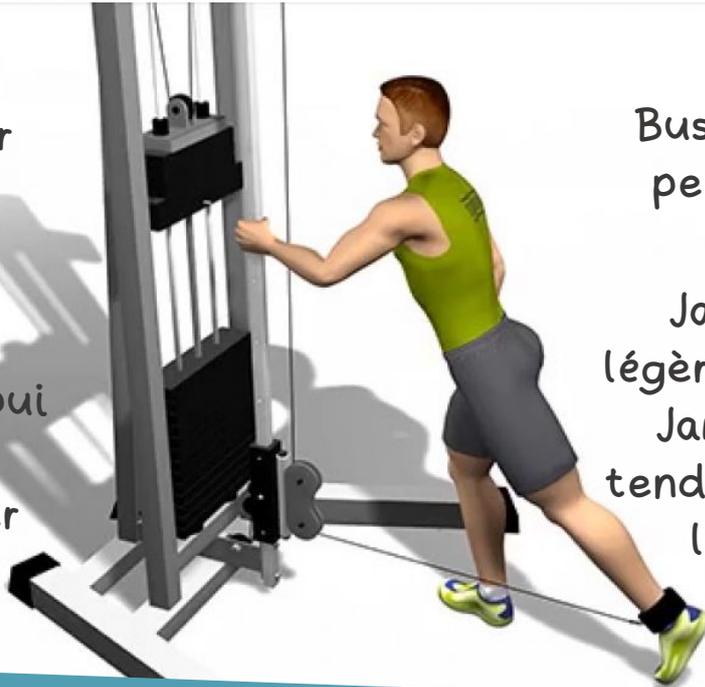


1 Debout
équilibré sur
une jambe

2 Main en appui
pour
s'équilibrer

3 Buste légèrement
penché en avant

4 Jambe avant
légèrement fléchie
Jambe arrière
tendue attachée à
l'élastique



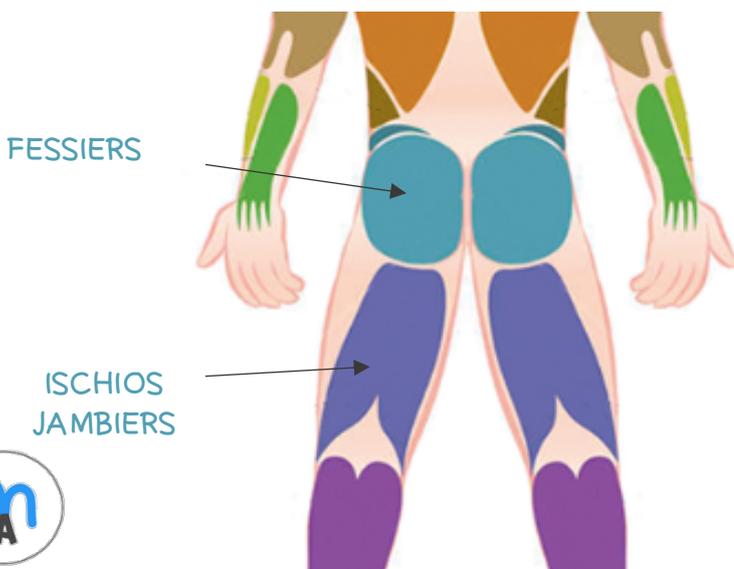
REALISATION

Levez la jambe tendue vers l'arrière dans le même plan que le buste. Revenez en équilibre sur un pied puis enchaînez le mouvement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez la jambe vers l'arrière
Inspirez lorsque rapprochez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

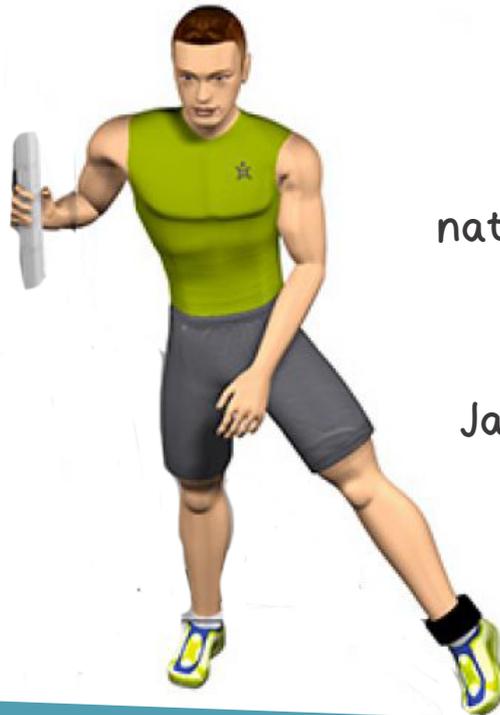
Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



ABDUCTIONS LATÉRALES

1 Debout équilibré sur une jambe

2 Main en appui pour s'équilibrer



3 Courbure naturelle du dos

4 Jambes tendues

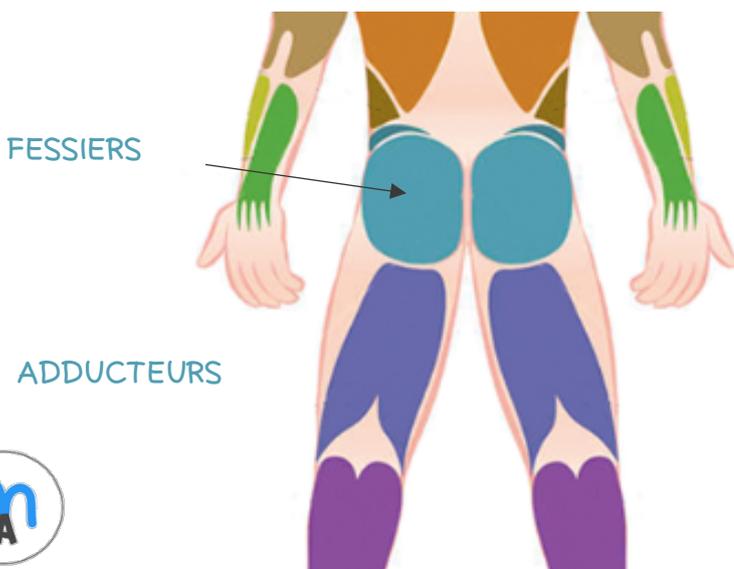
REALISATION

Levez la jambe tendue latéralement dans le même plan que le buste. Revenez en équilibre sur un pied puis enchaînez le mouvement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez la jambe sur le côté
Inspirez lorsque rapprochez les jambes

MUSCLES SOLLICITÉS



ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



FESSIERS
ISCHIOS

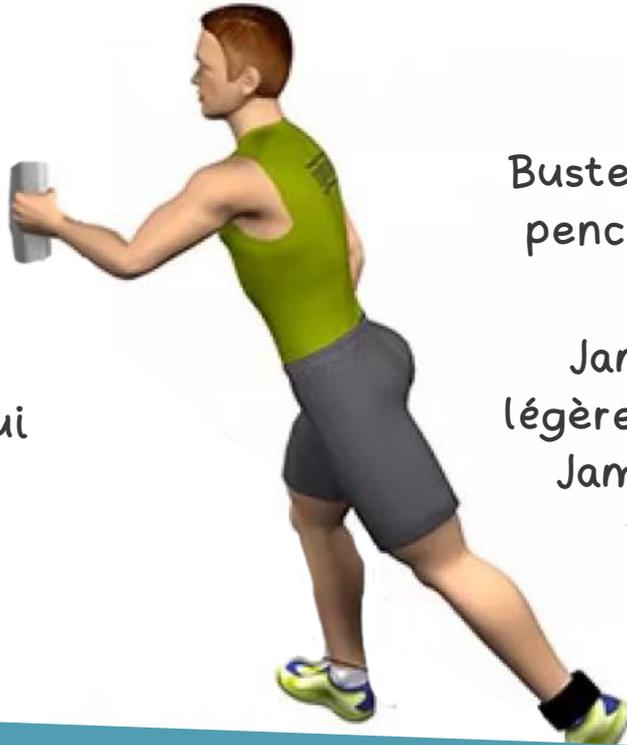
ELEVATIONS ARRIERES

1 Debout
équilibré sur
une jambe

2 Main en appui
pour
s'équilibrer

3 Buste légèrement
penché en avant

4 Jambe avant
légèrement fléchie
Jambe arrière
tendue



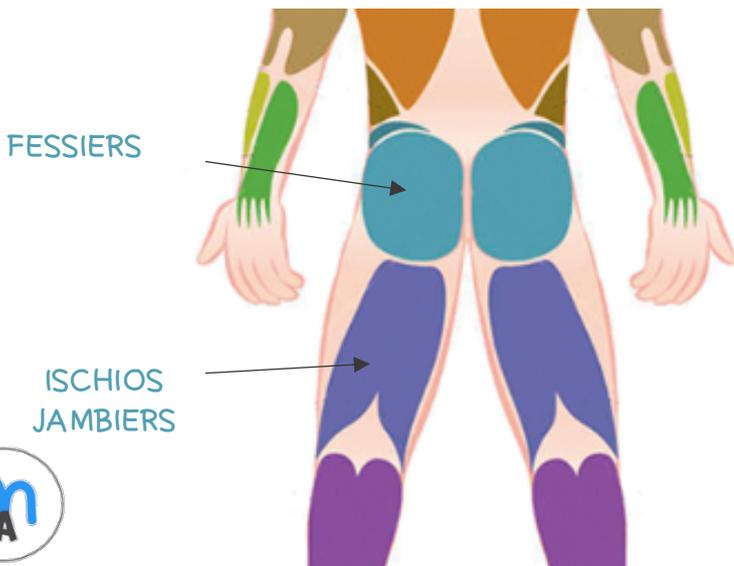
REALISATION

Levez la jambe tendue vers l'arrière dans le même plan que le buste. Revenez en équilibre sur un pied puis enchaînez le mouvement.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous élevez la jambe vers l'arrière
Inspirez lorsque rapprochez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Plier la jambe par-dessus l'autre en plaçant le pied proche du genou. Avec l'autre bras appuyer pour rapprocher le genou du buste.



RELEVÉ DE BUSTE

1 Haut des cuisses en appui sur le banc

2 Pieds placés sous les rondins



3 Regard vers le bas

4 Mains au niveau des tempes

REALISATION

Descendez lentement le buste jusqu'à ce que les hanches soient fléchies à 60°. Relevez complètement le buste pour vous redressez.

RESPIRATION

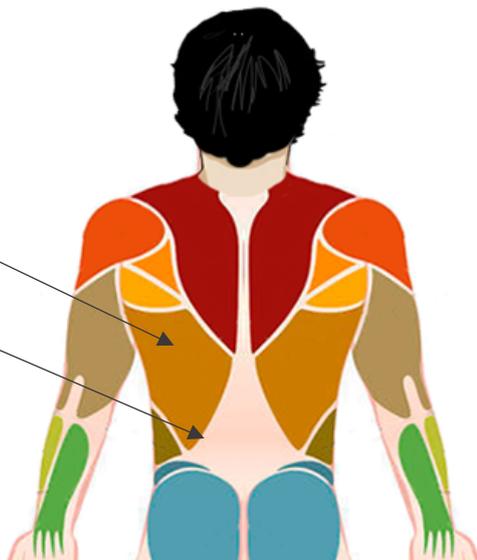
Expirez lorsque vous relevez le buste
Inspirez lorsque vous descendez dans le vide

ETIREMENT

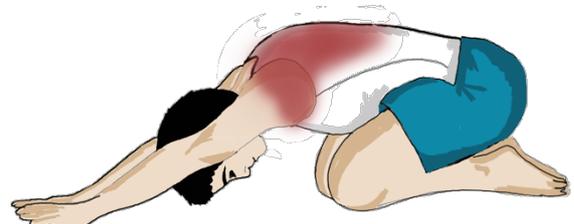
MUSCLES SOLLICITES

DORSAUX

LOMBAIRES



Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton. Maintenez la position.



SUPERMAN

1 Couché à plat
ventre sur le sol

2 Jambes
tendues et
serrées

Bras étendus
devant soi

3

Corps en forme
de ligne droite

4



REALISATION

Relevez simultanément les bras, le buste et les jambes. La position ressemble à un arc. Maintenez la position quelques secondes puis revenez en position initiale.

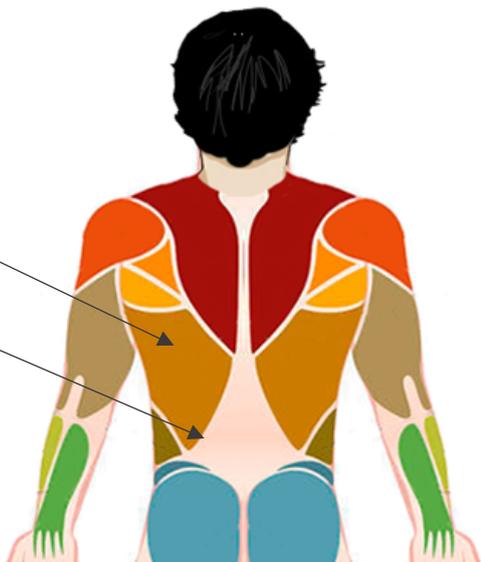
RESPIRATION

Expirez lorsque descendez
Inspirez lorsque vous arquez le corps

MUSCLES SOLLICITES

DORSAUX

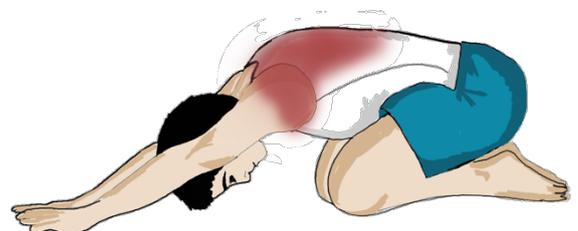
LOMBAIRES



ETIREMENT

Asseyez-vous sur vos talons en gardant les fesses en contact. Etirez vos bras loin devant vous, en rentrant bien le menton.

Maintenez la position.

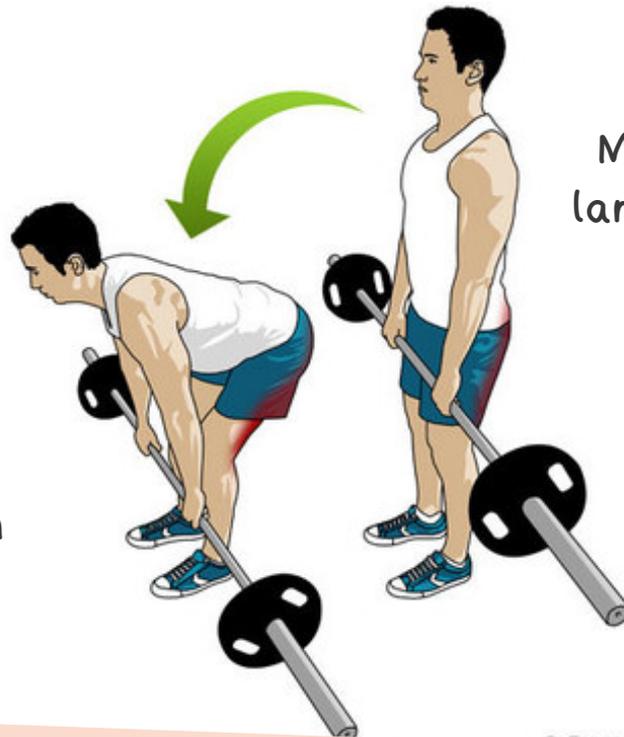


ISCHIOS
JAMBIERS
LOMBAIRES

DEAD LIFT

1 Debout
Pieds espacés
largeur épaules

2 Barre prise en
pronation



Mains espacées
largeur d'épaules 3

Genoux
Légèrement
fléchis 4

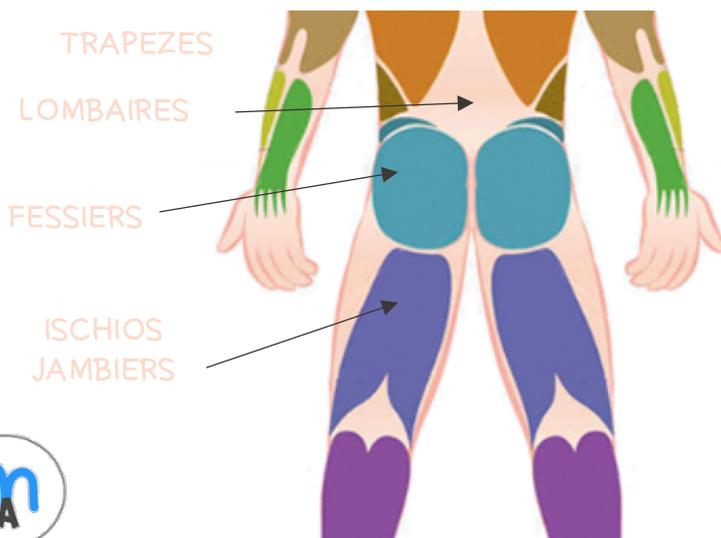
REALISATION

Penchez vous en avant au niveau des hanches en gardant la tête légèrement en avant. Remonter le buste en gardant la position de votre colonne vertébrale.

RESPIRATION

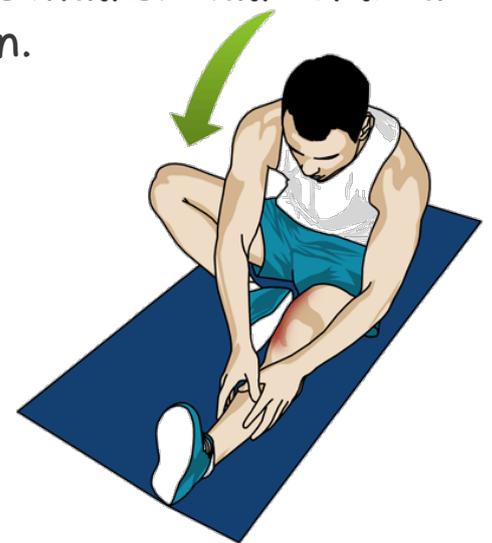
Expirez lorsque vous vous penchez en avant
Inspirez lorsque vous poussez vos hanches vers l'avant

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Tendre la jambe. Se pencher en avant pour toucher le pied avec les mains. Maintenir la position.



ISCHIOS
JAMBIERS

LEG CURL ALLONGE

1 Allongé sur le banc

Jambes fléchies 3

2 Chevilles placées sous les rondins

Mains agrippées aux poignées 4



REALISATION

Relevez les chevilles en contractant les ischios pour rapprocher les talons des fessiers. Revenez en position initiale en contrôlant la descente.

RESPIRATION

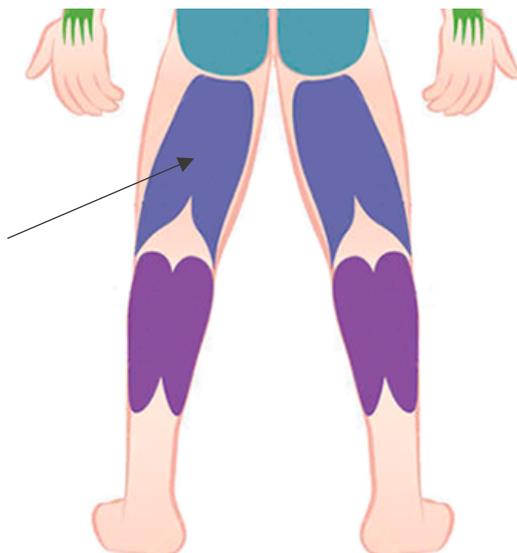
Expirez lorsque vous pliez les genoux
Inspirez lorsque vous redescendez les jambes

MUSCLES SOLLICITES

ETIREMENT

Tendre la jambe. Se pencher en avant pour toucher le pied avec les mains. Maintenir la position.

ISCHIOS
JAMBIERS

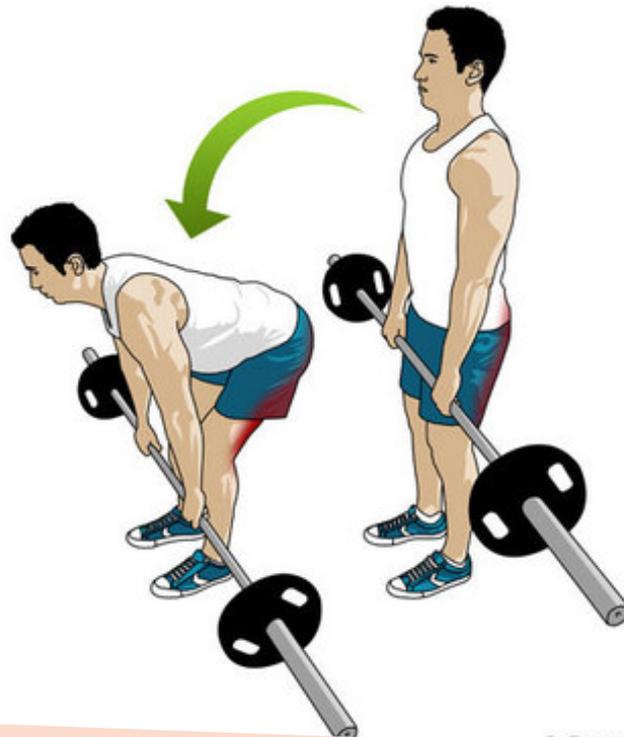


ISCHIOS
JAMBIERS

ELEVATIONS ARRIERES

1 Regard
vers l'avant

2 Bras tendus



Dos droit 3

Genoux
fléchis 4

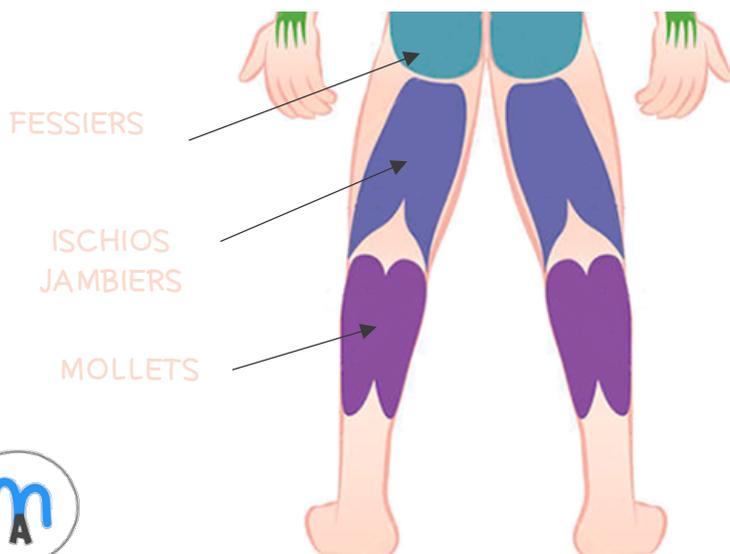
REALISATION

Tirer lentement la barre au contact de la poitrine en pliant les bras. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous tirez la barre au contact de la poitrine
Inspirez lorsque vous tendez les bras

MUSCLES SOLLICITES

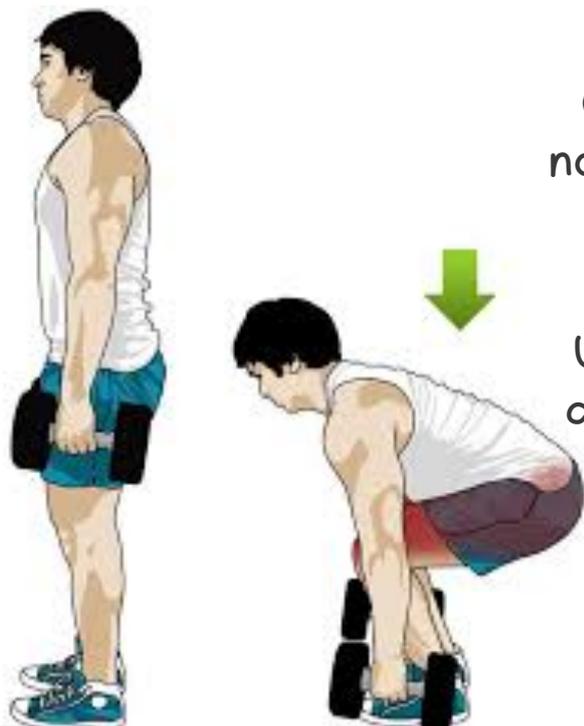


ETIREMENT

Tendre la jambe. Se pencher en avant pour toucher le pied avec les mains. Maintenir la position.



- 1 Debout
Écartement des
pieds égal à la
largeur des
épaules
- 2 Regard
devant



- 3 Courbure
naturelle du
dos
- 4 Une Haltère
dans chaque
main

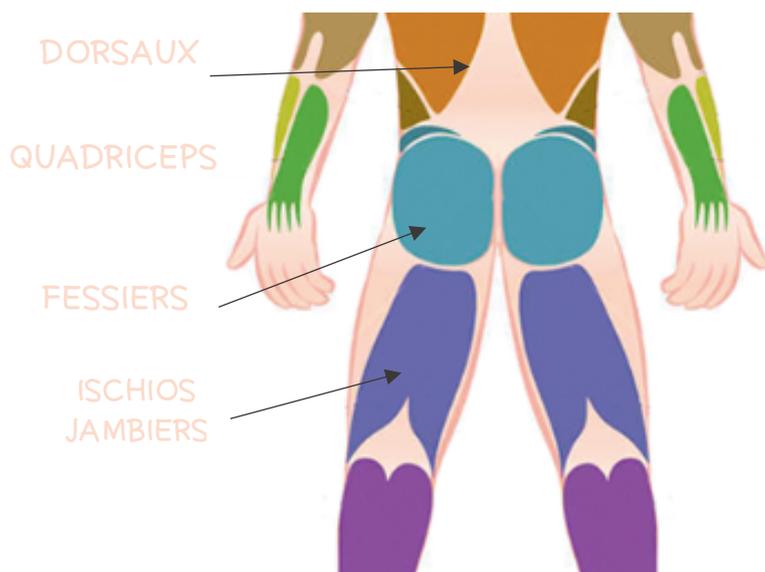
REALISATION

Fléchissez les genoux en vous penchant vers l'avant avec le dos droit en dirigeant la pression vers les talons. Poussez sur les cuisses pour revenir en position initiale.

RESPIRATION

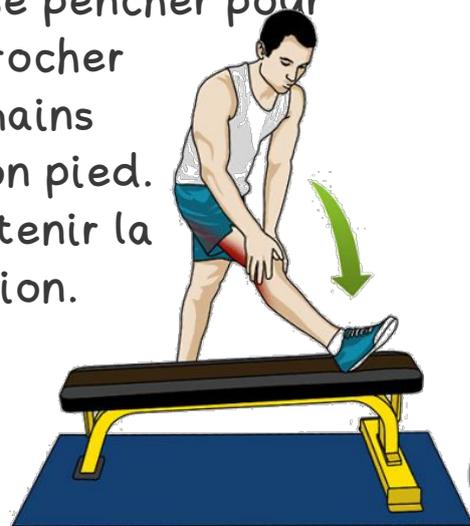
Expirez lorsque vous poussez sur les jambes pour vous redresser
Inspirez lorsque vous fléchissez les jambes

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

S'équilibrer sur une jambe et tendre l'autre jambe devant soi. Se pencher pour rapprocher ses mains de son pied. Maintenir la Position.



AVANT

BRAS

AVANT BRAS
BICEPS

FLEXION POIGNET PRONATION

1 Assis derrière
un pupitre

2 Dos droit

3 Bras en appui
contre le pupitre

4 Haltères prise
en pronation
(paumes vers le
bas)



REALISATION

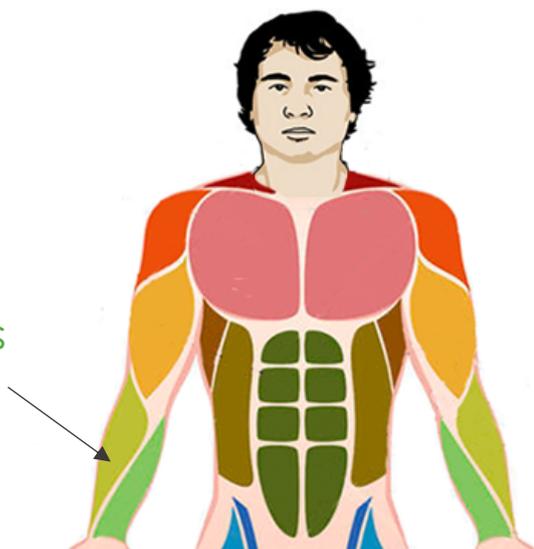
Gardez les avant bras fixes et relevez les mains en fléchissant les poignets. Relâchez la contraction.

RESPIRATION

Expirez lorsque contractez les extenseurs des mains
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

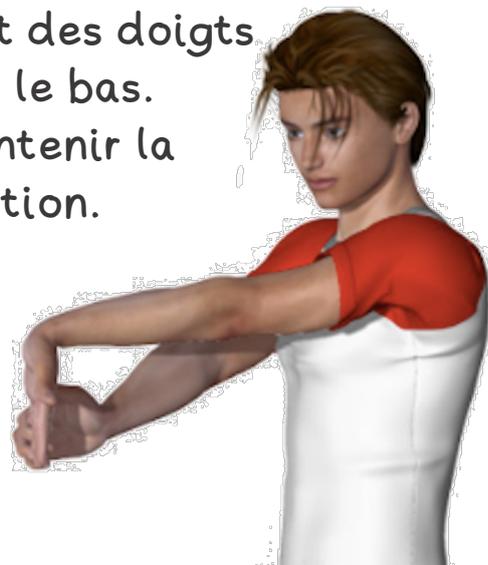
MUSCLES SOLLICITES

AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le
bout des doigts
vers le bas.
Maintenir la
Position.



AVANT BRAS
BICEPS

FLEXION POIGNET SUPINATION

1 Assis derrière un pupitre

2 Dos droit

Coudes en appui contre le pupitre 3

Haltères prise en supination (paumes vers le haut) 4



REALISATION

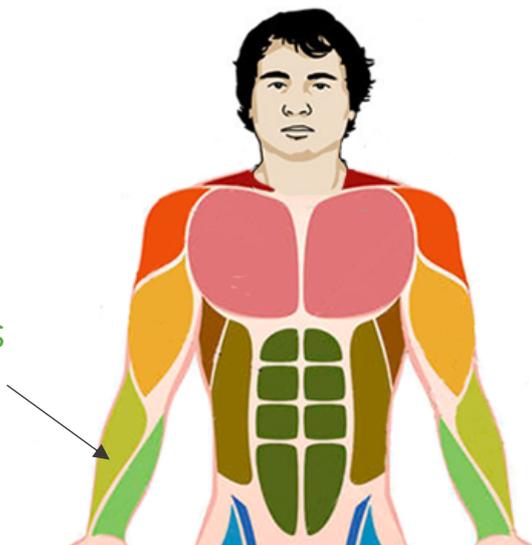
Gardez les avant bras fixes et relevez les mains en fléchissant les poignets. Relâchez la contraction.

RESPIRATION

Expirez lorsque contractez les extenseurs des mains
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

MUSCLES SOLLICITES

AVANT BRAS



ETIREMENT

Tendre le bras devant soi.
Avec l'autre bras, tirer sur le bout des doigts vers le bas.
Maintenir la Position.



MOLLETS

BANC A MOLLETS

1 Assis sur le siège

2 Pieds légèrement en arrière des genoux



3 Dos droit

4 Support d'appui placé sur les cuisses

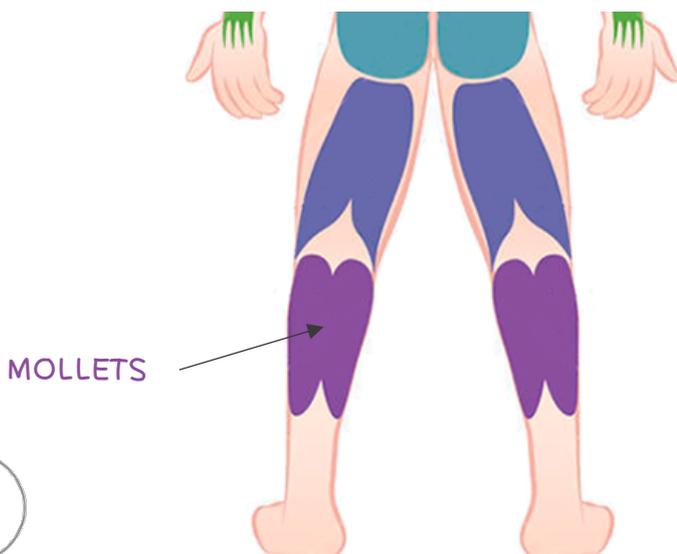
REALISATION

Montez les talons le plus haut possible en contractant les mollets. Relâchez la contraction en redescendant les talons le plus bas possible.

RESPIRATION

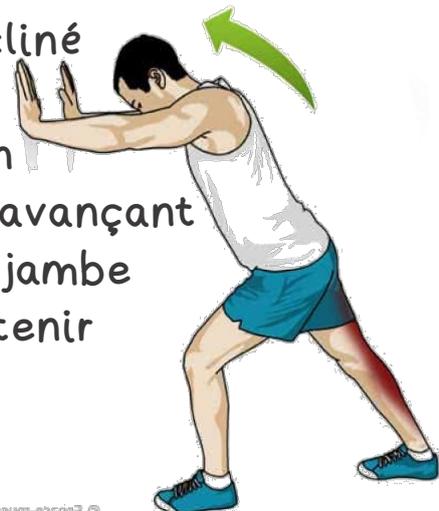
Expirez lorsque vous contractez les mollets
Inspirez lorsque vous redescendez les talons

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

En appui contre un mur, tendre la jambe arrière dans l'alignement du buste légèrement incliné vers l'avant. Garder le talon au sol tout en avançant le genou de la jambe opposée. Maintenir la position..



- 1 Assis sur un banc
- 2 Barre sur les cuisses



Dos droit 3

Cales placés sous les avant pieds 4

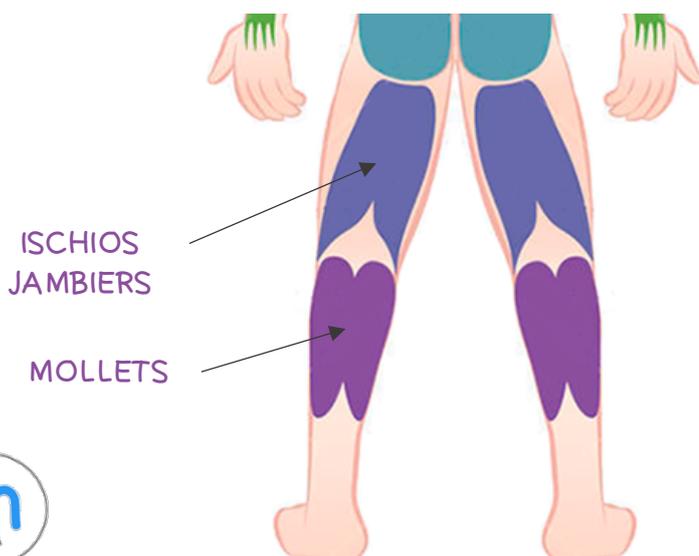
REALISATION

Effectuez une flexion des pieds en pleine amplitude en appuyant bien sur les avant pieds. Maintenez la contraction et revenez en position initiale..

RESPIRATION

Expirez lorsque vous contractez les mollets
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

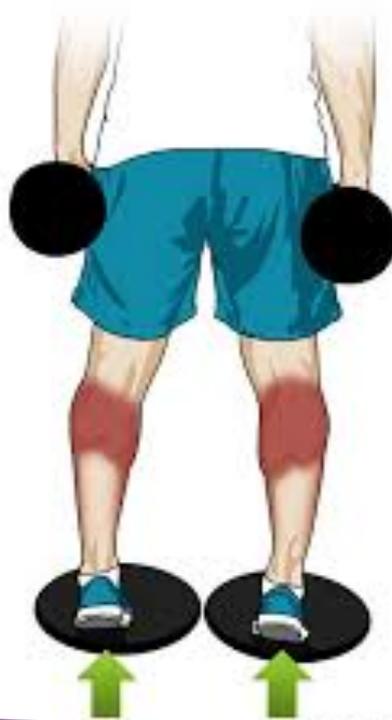
En appui contre un mur, tendre la jambe arrière dans l'alignement du buste légèrement incliné vers l'avant. Garder le talon au sol tout en avançant le genou de la jambe opposée. Maintenir la position..



MOLLET DEBOUT

1 Debout
Avant pied sur
une cale

2 Dos droit



Une haltère dans
chaque main **3**

Bras le long du
corps **4**

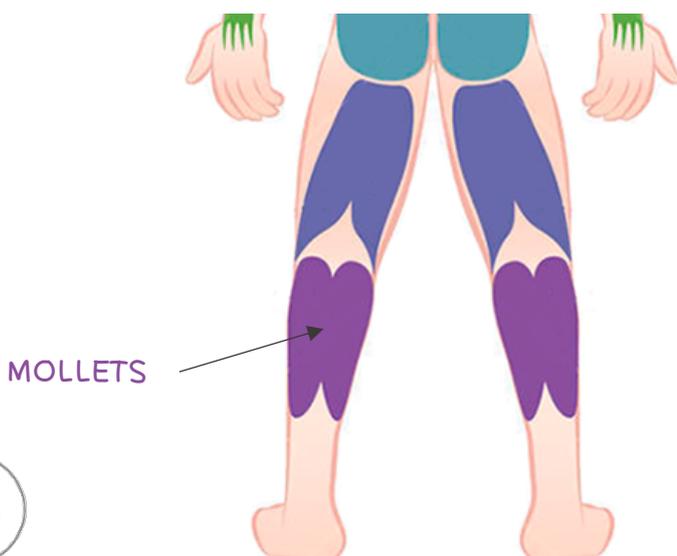
REALISATION

Placez les talons dans le vide. Tendez complètement les jambes et en gardant le corps droit. Descendez vos talons à vitesse modérée jusqu'à ce que vous sentiez un étirement au niveau du tendon d'Achille. Puis poussez vigoureusement pour monter le plus haut possible.

RESPIRATION

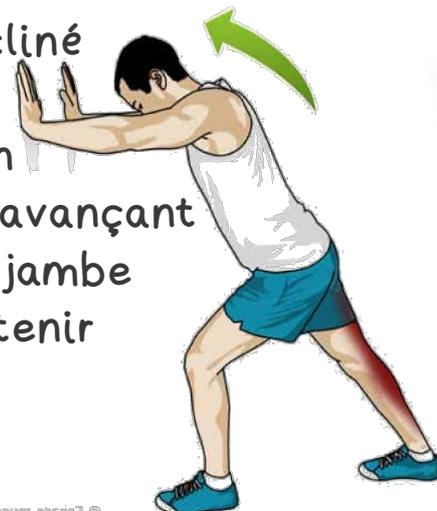
Expirez lorsque vous redescendez
Inspirez juste avant de contracter

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

En appui contre un mur, tendre la jambe arrière dans l'alignement du buste légèrement incliné vers l'avant. Garder le talon au sol tout en avançant le genou de la jambe opposée. Maintenir la position..



MOLLETS ELEVATIONS MACHINE GUIDE

1 Debout équilibré

2 Pieds écartés largeur épaules en appui sur les pointes



3 Cambrure naturelle du dos

4 Rondins en appui sur les épaules
Mains sur les poignées

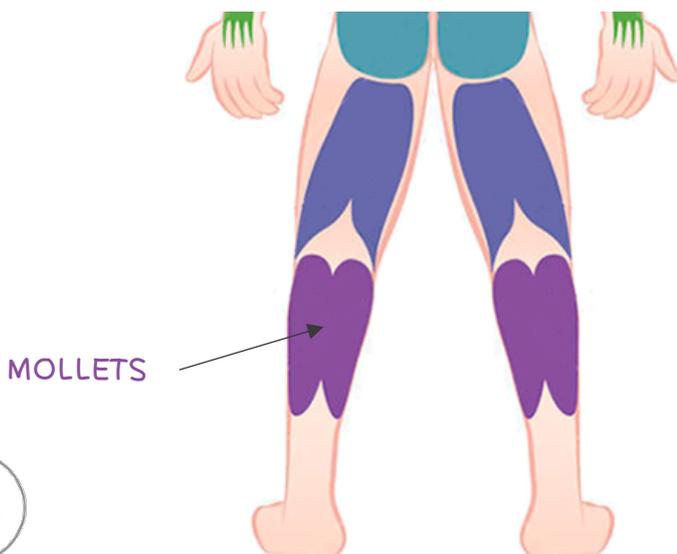
REALISATION

Tendez complètement les jambes en contractant les mollets pour soulever la machine. Relâchez la contraction en rapprochant les talons du sol.

RESPIRATION

Expirez lorsque vous contractez vos mollets
Inspirez lorsque vous relâchez la contraction

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

En appui contre un mur, tendre la jambe arrière dans l'alignement du buste légèrement incliné vers l'avant. Garder le talon au sol tout en avançant le genou de la jambe opposée. Maintenir la position..



MOLLETS

SAUTS

1 Debout équilibré

2 Pieds écartés largeur épaules



3 Cambrure naturelle du dos

4 Bras sur les côtés du corps

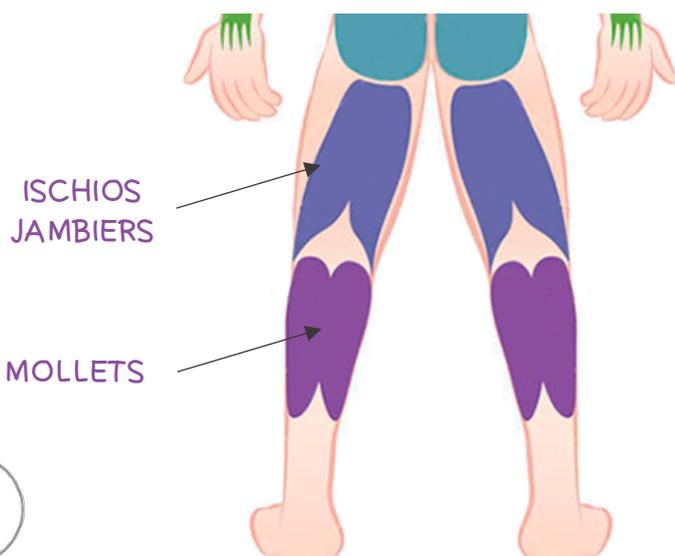
REALISATION

Mettez les mollets en tension pour rebondir sur les pointes de pied en enchainant les petits sauts.

RESPIRATION

Respirez le plus naturellement possible

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

En appui contre un mur, tendre la jambe arrière dans l'alignement du buste légèrement incliné vers l'avant. Garder le talon au sol tout en avançant le genou de la jambe opposée. Maintenir la position..



ADDOUCTEURS

ADDUCTEURS
FESSIERS

ADDUCTEURS MACHINE

1 Assis dos en appui contre le

Genoux sur les côtés des rondins 3

2 Bras le long du corps

Pieds à plat 4



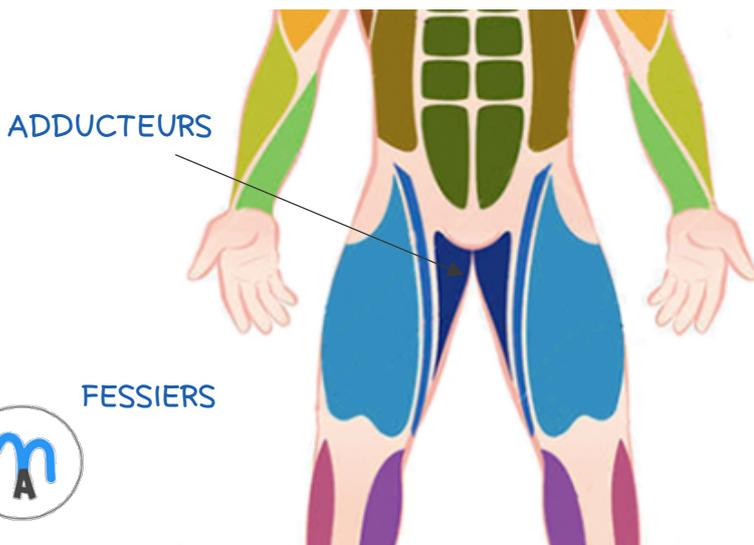
REALISATION

Contractez les adducteurs pour rapprocher les genoux l'un de l'autre. Écartez les genoux en contrôlant le mouvement

RESPIRATION

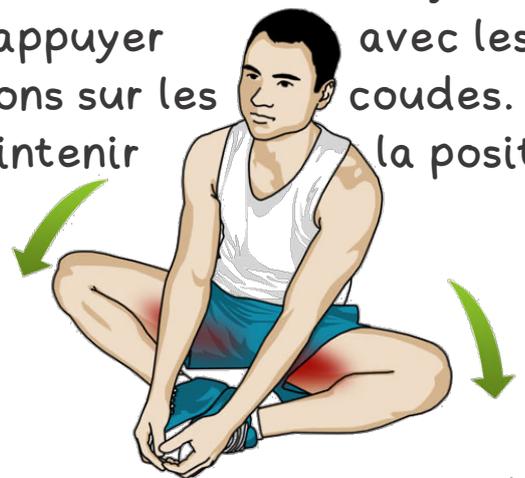
Expirez lorsque vous rapprochez les genoux
Inspirez lorsque vous écartez les genoux

MUSCLES SOLLICITES



ETIREMENT

Assis en tailleur. Prendre ses pieds dans ses mains pour rapprocher les talons des adducteurs. Ouvrir les jambes et appuyer avec les talons sur les coudes. Maintenir la position



ADDUCTEURS
FESSIERS

FENTES LATÉRALES

Mains sur les
hanches

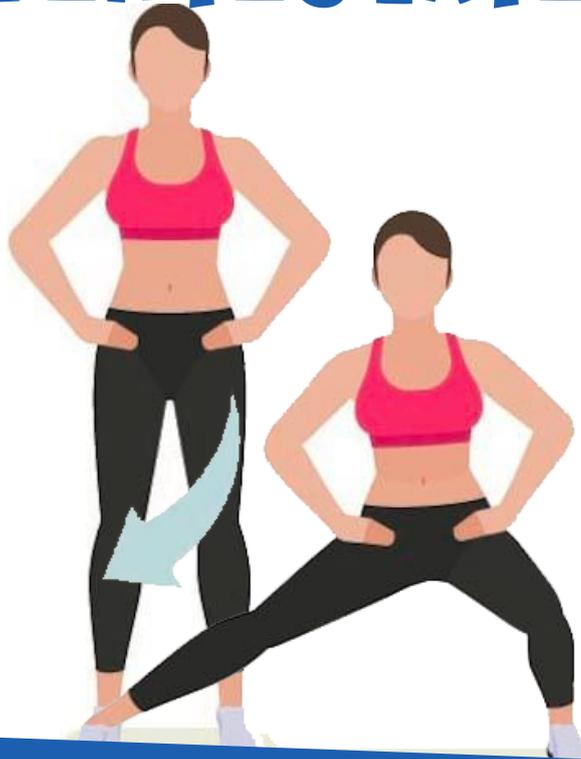
3

Regard vers
l'avant

4

1 Debout
dos droit

2 Pieds écartés
largeur
épaules



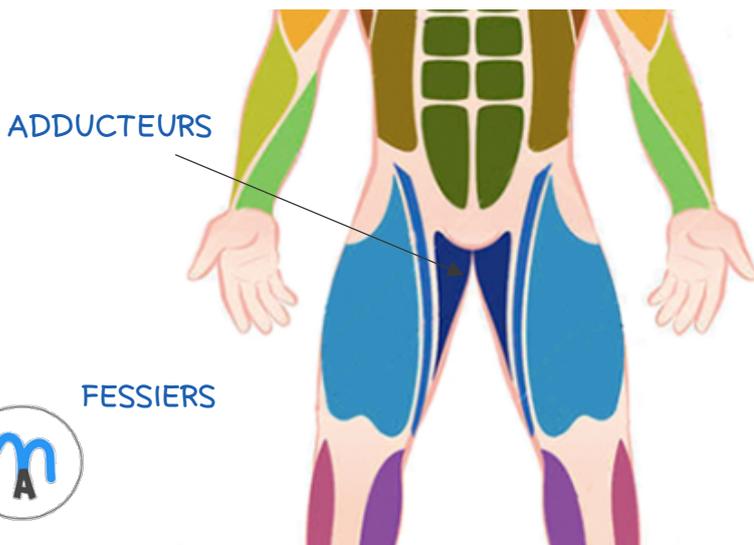
REALISATION

Écartez une jambe sur le côté en faisant une flexion latérale assez éloignée. Poussez sur le pied pour revenir en position debout. Faites la même chose de l'autre côté.

RESPIRATION

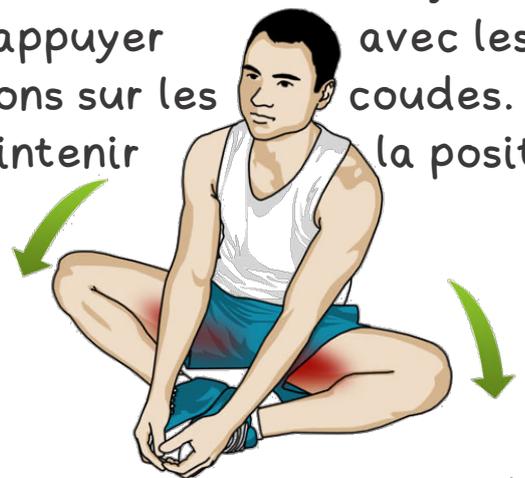
Expirez lorsque vous poussez sur la jambe pour revenir debout
Inspirez lorsque vous êtes debout

MUSCLES SOLLICITÉS



ÉTIREMENT

Assis en tailleur. Prendre ses pieds dans ses mains pour rapprocher les talons des adducteurs. Ouvrir les jambes et appuyer avec les talons sur les coudes. Maintenir la position



TRANSVERSE

TRANSVERSE

LONGUE EXPIRATION

1

Allongé sur le dos

Lombaires
plaqués au sol

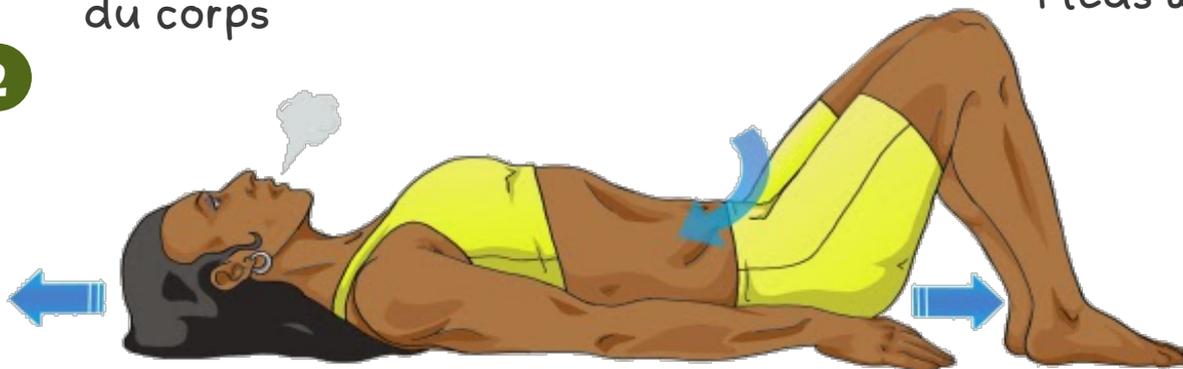
3

Bras le long
du corps

Genoux fléchis
Pieds à plat

4

2



REALISATION

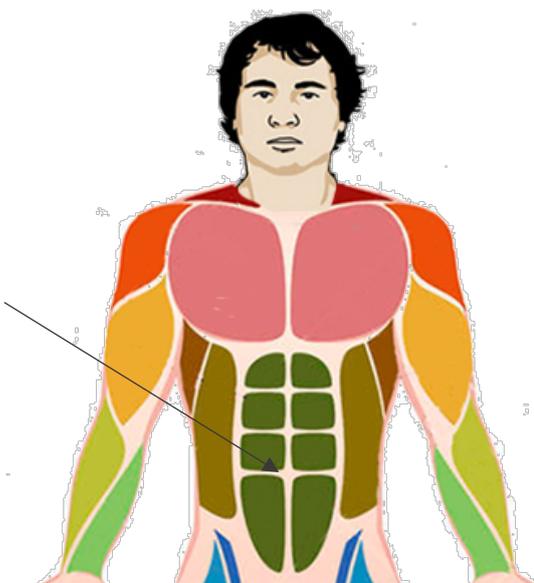
Prenez une inspiration normale et expirez le plus lentement possible en plaquant vos lombaires au sol pendant toute la durée de l'exercice. Expirez longuement même lorsque vous avez l'impression de ne plus avoir d'air pendant minimum 30 secondes.

RESPIRATION

Expirez en contractant le transverse en plaquant les lombaires
Inspirez lorsque vous n'avez plus d'air

MUSCLES SOLLICITES

TRANSVERSE
NON VISIBLE
A L'IMAGE



ETIREMENT

Se placer sur les genoux. Pencher le buste en arrière et s'appuyer sur les mains bras tendus. Relever le bassin le plus haut possible. Maintenir la position.



TOUT LE
CORPS

BURPEES

1 Debout
équilibré

2 Pieds écartés
largeur épaules

Bras sur les côtés
du corps

Cambrure
naturelle du
dos

3

4



REALISATION

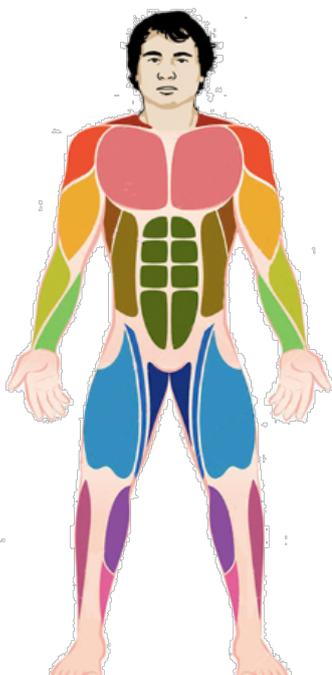
Posez les mains au sol, tendez les jambes en appui sur les pointes, réalisez une pompe, groupez de nouveau les jambes, relevez-vous et sautez avec les bras au-dessus de la tête.

RESPIRATION

Respirez le plus naturellement possible

MUSCLES SOLLICITES

TOUT LE
CORPS



TOUT LE
CORPS

KB SWING

1 Debout
équilibré



Bassin basculé
Fesses en arrière
Dos légèrement
cambré

3

2 Pieds écartés
supérieur à la
largeur épaules

Bras tendus
entre les jambes
1 KB dans les
mains

4

REALISATION

Fléchissez les jambes comme un squat en plaçant la KB entre vos jambes tout en gardant le dos le plus droit possible. Poussez sur vos cuisses pour vous relever et tendez vos bras jusqu'à atteindre l'horizontale

RESPIRATION

Expirez lorsque vous vous redressez
Inspirez lorsque vous fléchissez les jambes

MUSCLES SOLLICITES

TOUT LE
CORPS

