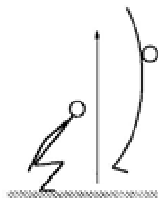
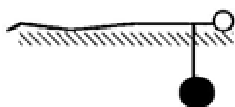


Comment bien réaliser les exercices de musculation



- **Les bonds :**

Comme le nom l'indique, il faut bondir !!! Le bond doit se faire en extension quitte à lever les bras en l'air (tête haute également).



- **les tirades :**

La barre doit monter en vitesse. Il est possible de relâcher les bras sur la descente tout en freinant la fin.

Le corps doit être gainé sur la planche.

Durant le travail, seuls les bras sont en mouvement. La poitrine est plaquée sur la planche, tout comme les jambes.

Bien faire attention à ce que les coudes montent et les omoplates se touchent en fin de traction.

Le travail doit être réalisé en rythme, sans s'arrêter. Pour respecter la cadence, il faut soit un compte coup avec une personne extérieure, soit une montre (une série de 70 répétitions à 30 de cadence dure 2'20" et une série de 50 dure 1'40").



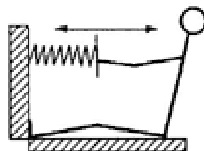
- **les lombaires :**

bien dérouler la colonne vertébrale en montant et enrrouler en descendant. La montée est rapide, la descente contrôlée.



- **les développés couchés :**

Bien penser au rythme d'exécution, les pieds sont si possible à plat au sol. Les abdos doivent être contractés afin de maintenir le dos à plat (en même temps on travaille le gainage).



- **Tirades horizontales :**

Le mieux est de le faire sur un appareil à poulie, si il n'y en a pas travail à l'ergo, volet 10, cadence 30.

Le dos doit être gainé, les épaules légèrement en arrière, seuls les bras et le épaules (d'avant en arrière) bougent.

Il faut avoir l'impression que la poitrine regarde le ciel.

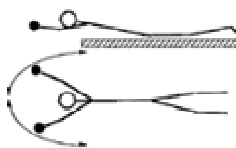


- **Squats :**

Eviter de mettre une mousse (cela décale le centre de gravité vers l'arrière), respecter la cadence 30 et surtout individualiser la hauteur du repère de descente (environ 10 cm sous bord de la rotule).

La chaise standard n'est pas toujours adaptée à tous !!

Ne pas hésiter à écarter un peu plus les pieds et les tourner vers l'extérieur.



- **Deltoïdes :**

Les poids ne sont pas obligatoires.

Bien étirer les bras devant et tourner les mains paume vers le ciel (pouces contre les cuisses). Pas de contact de la tête avec le sol.



- **scapulaires :**

Pour que l'exercice soit efficace, bien le réaliser dans la même position qu'en bateau sur l'avant, les bras pas trop écartés. Les mains montent sur

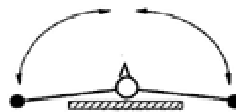
une petite

amplitude, les bras sont étirés et la rotation se fait au niveau de l'épaule.
(Pas d'épaule qui monte).



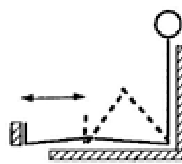
- **Epaulés :**

La barre ne monte pas plus haut que la poitrine, par contre les coudes doivent être au dessus de la barre. Comme en bateau, les épaulés s'effectuent avec une barre qui ne s'arrête jamais mais un geste bien rythmé. La barre monte vite et la descente sur les jambes est contrôlée.



- **Pectoraux :**

Position identique aux développés, bien contracter également les pectoraux lorsque les poids sont en haut.



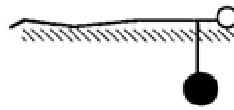
- **Presse ou dyno :**

respecter la cadence 30, ne pas charger la barre de pieds en début de flexion, par contre, bien plaquer les jambes en fin de flexion.



- **Abdominaux :**

bien rythmer le geste.



- **Tirades :**

il faut absolument mettre un peu plus de poids sur la séquence à 50 (tout en respectant la qualité d'exécution et la cadence).



- **Dorsaux :**

l'idéal est de les faire allongé sur une planche pour éviter les problèmes de dos.



- **Ischio-jambiers :**

comme l'ensemble des mouvements, bien rythmer le geste.

(MERCİ FRANCOIS)