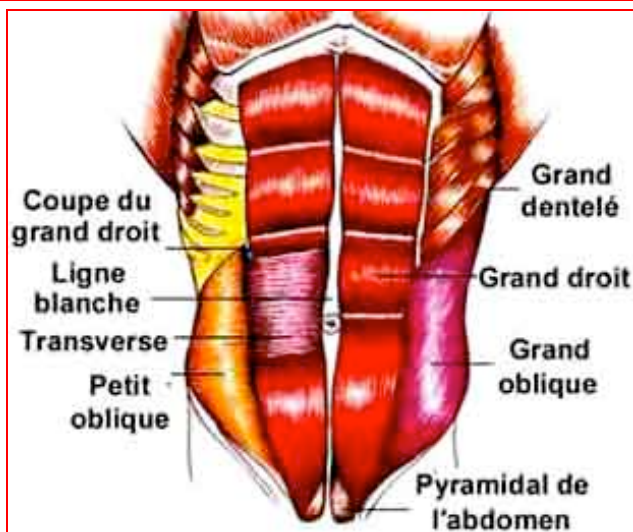


ATELIER ROUGE

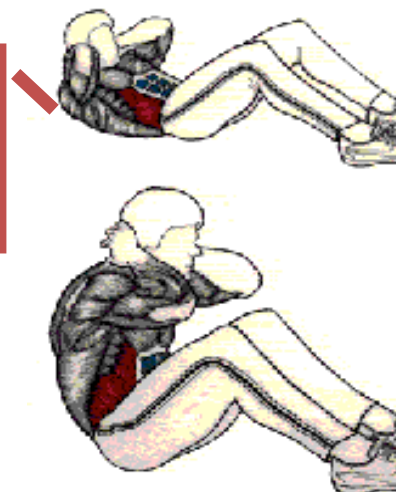
ABDOMINAUX

Grands droits

Exercice 1 (Relevé de buste $\Rightarrow$ Crunch)



Mains sur les oreilles,
descendre à 45° par
rapport au sol



Ce que vous devez faire :

Les pieds en appui sur le sol (non bloqués), les mains sur les oreilles ou croisés sur la poitrine. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux et descendre à 45° maximum.

Consignes de sécurité :

Ne pas croiser les doigts derrière la tête pour ne pas tirer sur les cervicales.

Principes de respiration :

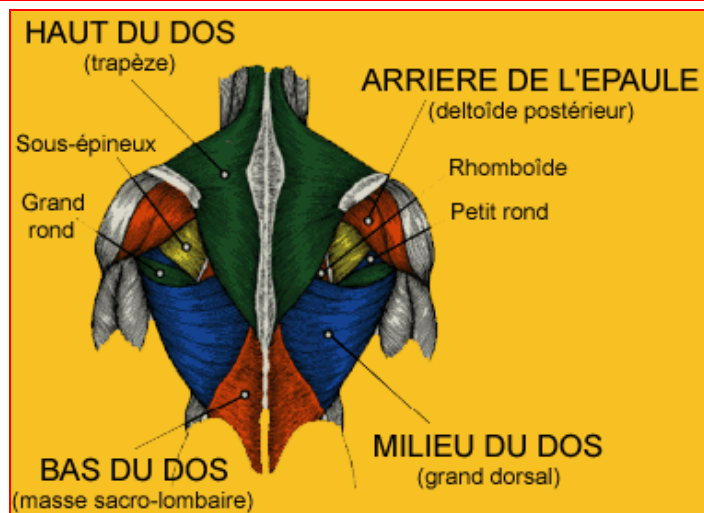
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

LOMBAIRES

Muscles sacro-lombaires

Exercice 2 (Crunch Lombaires)



Placez-vous lentement,
Restez 6'' et
Descendez lentement

Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le ventre, mettez vos mains sous le front paumes vers le sol. Levez, dans le même mouvement, le haut du corps et les jambes de 10 à 15 cm du sol. Bloquez cette position pendant 6 secondes.

Consignes de sécurité :

Effectuez simplement un mouvement lent et contrôlé, ne cherchez pas à aller le plus haut possible.

Principes de respiration :

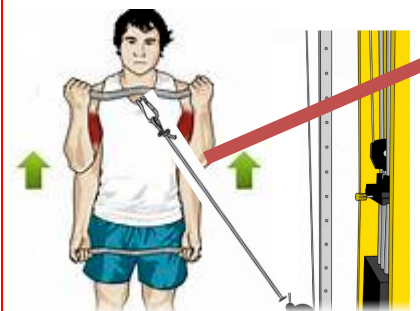
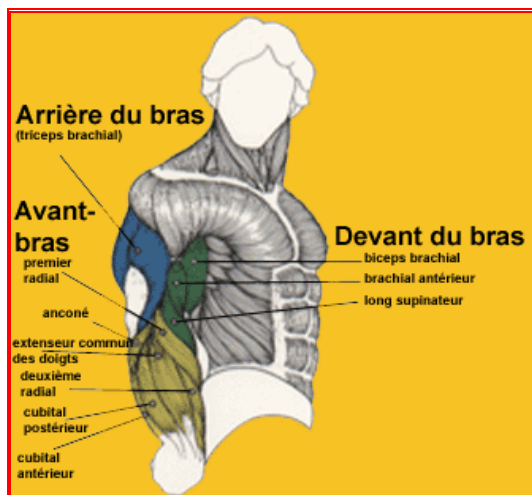
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

BRAS

Biceps

Exercice 3 (Biceps Curl à la poulie)



Le coude reste collé au buste

Ce que vous devez faire :

Avec la poignée en métal. La poulie est en bas. Saisir la poignée à deux mains. Les pieds sont décalés, afin d'être le plus stable possible. Le poids du corps est sur la jambe arrière. Les fesses sont tirées en arrière et le dos est plat. Amener les mains vers les épaules sans bouger les coudes. Ramener les mains vers le bas, en contrôlant et sans faire une extension complète.

Consignes de sécurité : Ne pas creuser les lombaires (bas du dos). Ne pas osciller le buste d'avant en arrière. Ne pas bouger les coudes. Ne pas faire une extension complète à chaque mouvement.

Principes de respiration :

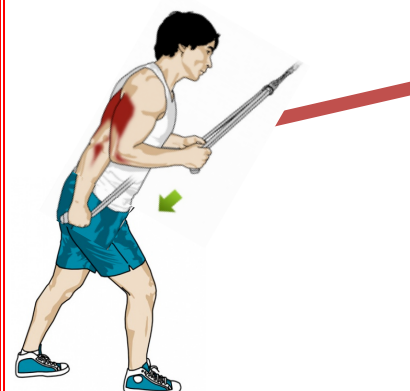
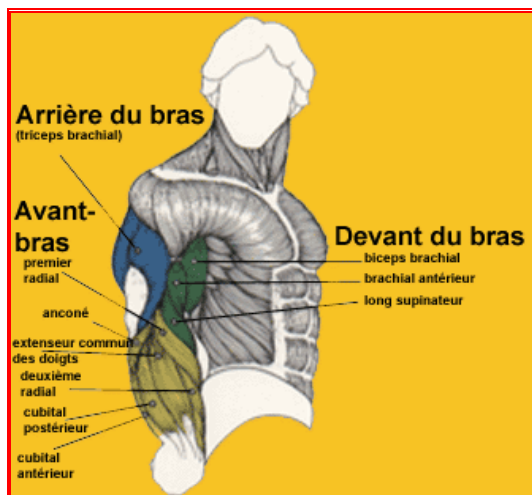
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

BRAS

Triceps

Exercice 4 (Triceps Push Down)



Le coude reste collé au buste

Ce que vous devez faire :

Avec la poignée en corde. La poulie est en haut. Les pieds sont décalés afin d'être le plus stable possible. Le poids du corps est sur la jambe arrière. Les fesses sont tirées en arrière et le dos est plat, les abdominaux gainés.

Amener les 2 mains au bassin en les écartant légèrement à la fin du mouvement, revenir en contrôlant en position haute, sans bouger les coudes.

Consignes de sécurité : Ne pas creuser les lombaires (bas du dos). Ne pas osciller le buste d'avant en arrière. Ne pas bouger les coudes.

Principes de respiration :

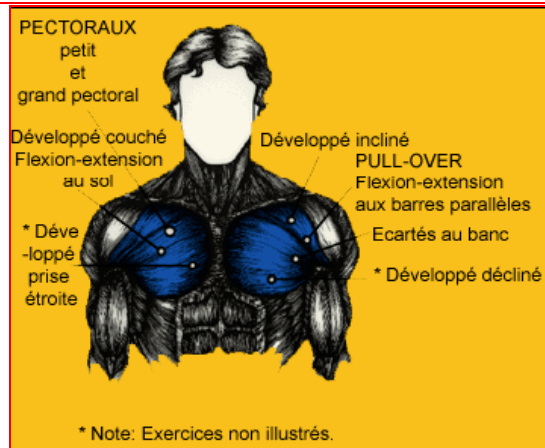
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

BUSTE

Grand Pectoral

Exercice 5 (Développé incliné)



Parade obligatoire
Aide pour attraper la
barre et pour la replacer
en fin d'exercice



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur un banc incliné, mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus des épaules puis pliez et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine.

Consignes de sécurité :

Ne pas creuser les lombaires (bas du dos collé au banc).

Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine

Un partenaire vous assiste pendant l'exécution de vos séries en se plaçant derrière vous, prêt à intervenir (aide ou parade) dès que vous avez des difficultés à remonter la barre.

Pour replacer la barre sur le socle : la coller contre le montant avant de la caler dans les encoches avec l'aide du partenaire en parade.

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

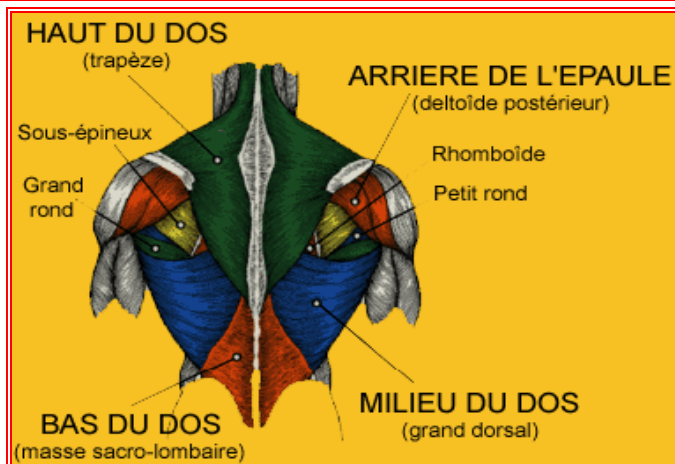
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

BUSTE

Grand Dorsal

Exercice 6 (Tirage Vertical)



Parade obligatoire
Aide pour attraper la barre et pour la replacer en fin d'exercice



Ce que vous devez faire :

Assis(e), prendre la barre de traction des deux mains, les paumes vers l'avant, les mains posées sur la partie oblique de la barre. Veillez à ce que le dos soit bien droit.

Tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la nuque, puis revenez à la position de départ contrôlant le retour.

Consignes de sécurité :

Ne pas creuser les lombaires (bas du dos). Le câble doit rester vertical

Ne pas bouger les épaules

Un partenaire, placé derrière vous, vous assiste pendant l'exécution et vous aide à attraper et replacer la barre en fin d'exercice

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

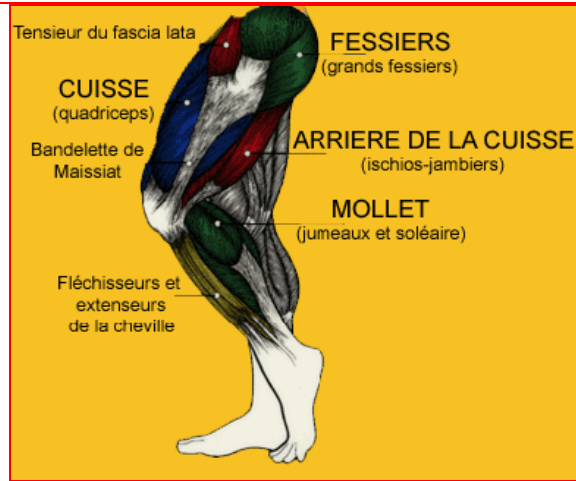
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER ROUGE

JAMBES / CUISSES

ABDUCTEURS (GRANDS FESSIERS)

Exercice 7 (Abducteurs à la machine)



Gardez le dos
plaqué au
dossier

Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège de la machine, le dos en appui sur le dossier, les mains tenant les poignées se trouvant sur les côtés. Les jambes sont posées sur les supports de la machine
Abducteurs: En position serrée, écartez les jambes l'une de l'autre. Revenez lentement à la position de départ en contrôlant le mouvement.

Consignes de sécurité: Plaquez vos lombaires sur le banc

Principes de respiration :

- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)