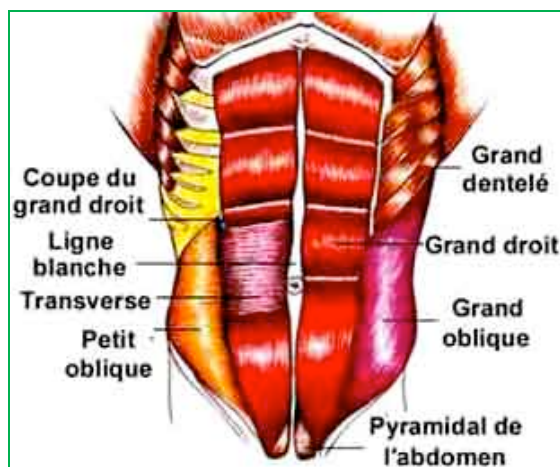


ATELIER VERT

ABDOMINAUX

Grands droits / Obliques

Exercice 1 (Relevé de buste \rightleftarrows Crunch / Obliques au banc)



Mains sur les oreilles
Remonter dans l'axe, coude
vers les genoux
Descendre à 45° maximum

Ce que vous devez faire :

Se placer : assis sur le banc, pieds calés sous les rondins, mains aux oreilles ou croisées sur la poitrine.

Crunch droits : Relevez le buste, coudes contre les genoux et descendre à 45° maximum.

Crunch croisés : Relevez le buste, coudes vers genoux opposé et descendre à 45° maximum.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite.

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

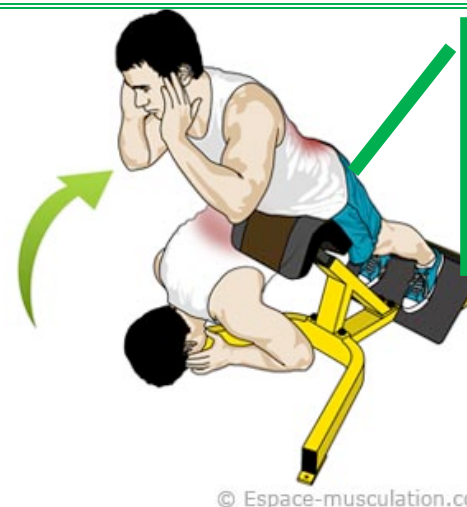
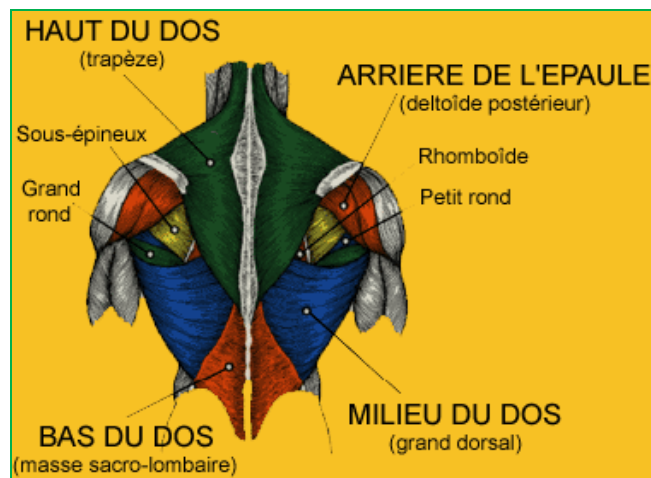
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

LOMBAIRES

Lombaires / Carré des Lombes

Exercice 2 (Extensions lombaires à la chaise romaine)



Ne pas serrer les mains sur la nuque
Garder le menton contre la poitrine en se redressant
NE PAS SE CAMBRER

© Espace-musculation.com

Ce que vous devez faire :

Se placer : allongé(e) sur le banc à lombaires, les pieds calés, le bassin en appui contre le banc, le buste dans l'alignement des cuisses.

Descendre le buste lentement à l'horizontale en enroulant le dos, puis remonter à la position de départ sans creuser le dos (Pas d'hyper extension).

Consignes de sécurité :

Ne pas redresser la tête, le menton doit rester contre la poitrine pour éviter aux cervicales l'hyper extension.

Ne pas creuser le dos (ne pas se cambrer)

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

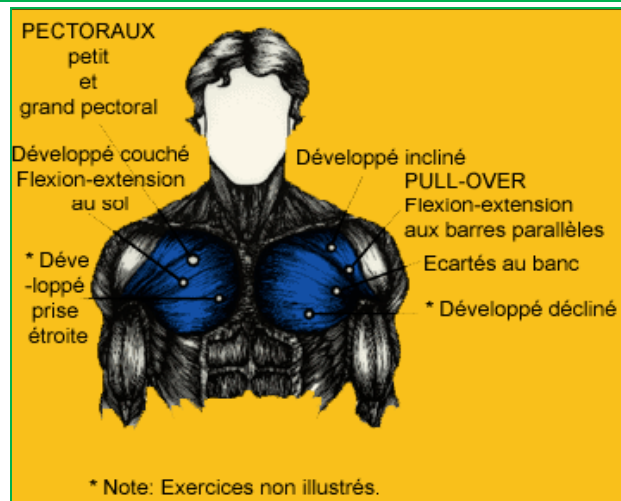
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

BUSTE

Grand pectoral

Exercice 3 (Développé couché)



Parade permanente obligatoire
Aide pour placer la barre et début et fin



Jambes fléchies, pieds croisés en l'air afin de garder les lombaires collées au banc

Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal, une barre droite dans les mains, celles-ci écartées un peu plus que la largeur des épaules (repère sur la barre). Tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine).

Remontez lentement la barre par extension des bras, sans décoller les omoplates.

Consignes de sécurité :

Replier les jambes et poser les pieds sur le banc, le bas du dos repose sur le banc

Un partenaire vous assiste pendant l'exécution de vos séries en se plaçant derrière vous, prêt à intervenir (aide ou parade) dès qu'il y a difficulté 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 :

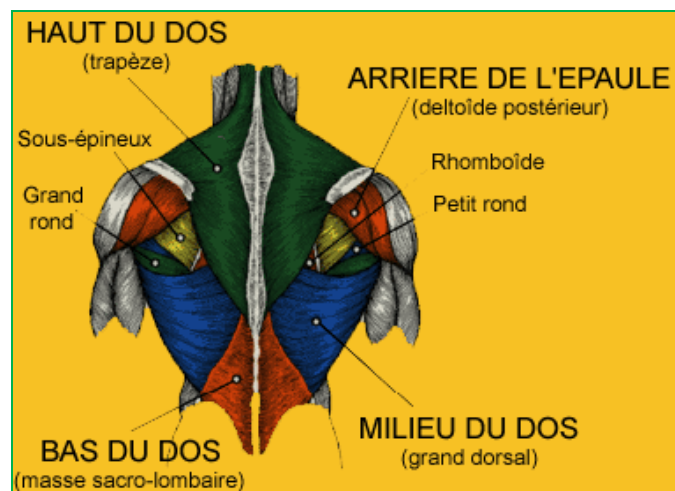
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

BUSTE

Trapèze / Rhomboïde

Exercice 4 (Tirage horizontal)



**Travailler lentement
pour garder le dos droit
sans bouger les épaules**

Ce que vous devez faire :

Assis(e), les poignées dans les mains et les bras tendus, le dos droit et légèrement penché en arrière.

Amenez lentement les poignées au contact de la poitrine en pliant les bras et revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

Les coudes restent proches du corps

Consignes de sécurité :

Ne pas creuser les lombaires (bas du dos), être gainé.

Ne pas bouger les épaules

Principes de respiration :

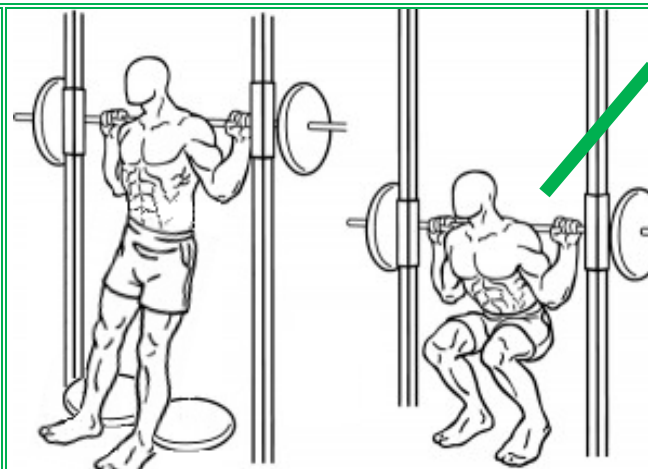
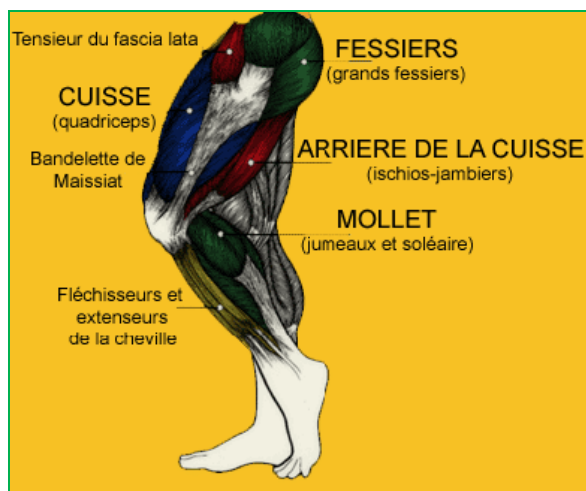
1) Souffler sur la fermeture thoracique

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

ATELIER VERT

CUISSES Quadriceps

Exercice 5 (Squat à la Smith machine)



Restez tonique :
gainage, le dos
reste droit, le
regard vers
l'avant
Descendre
jusqu'aux cales

Ce que vous devez faire :

Debout, jambes légèrement écartées, les pieds en avant des poids posés au sol, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules, les mains en soutien, le dos bien droit (vertical).

Lors de la descente, garder votre buste droit engager le bassin vers l'arrière, regardez devant vous.

Descendez lentement jusqu'aux cales (ou assis sur le banc)

Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez en contrôlant (pas de saut en fin d'extension) à la position de départ.

Consignes de sécurité : Ne pas arrondir le dos. En Flexion, les genoux ne sont pas en avant du bout des pieds.

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

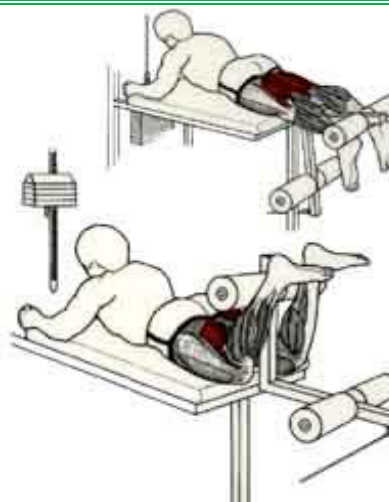
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

CUISSES

Ischios-jambiers

Exercice 6 (Flexion à la machine)



Contrôler la descente, ne pas aller jusqu'à la butée.

Ce que vous devez faire :

Se placer : allongé(e) sur le ventre, les mains tenant les poignées, les jambes coincées au niveau du mollet sous les rondins matelassés de la machine.

Pliez la jambe et amenez les rondins au contact de vos fessiers (ne faites pas rebondir les rondins sur les fessiers).

Lorsque les rondins sont au contact des fessiers déliez la jambe pour revenir à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

Consignes de sécurité :

Travailler lentement en déroulant progressivement votre mouvement.

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

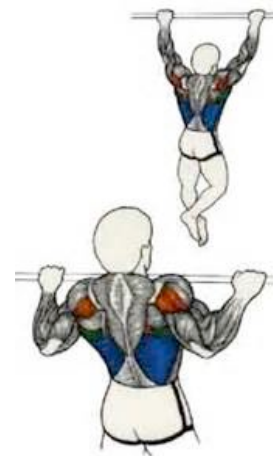
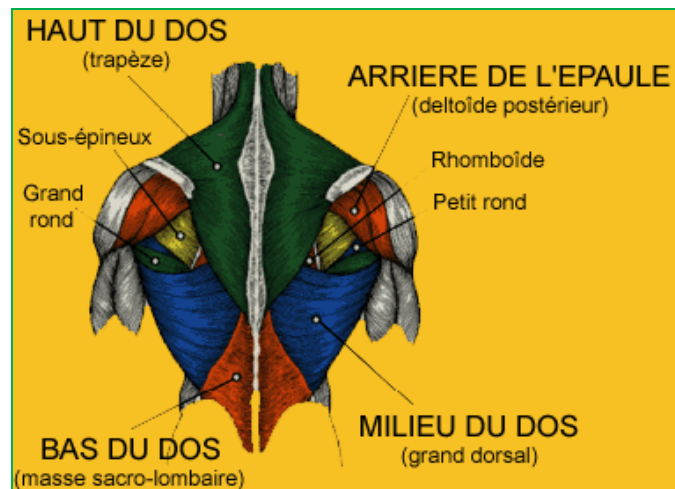
2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

BUSTE

Grand dorsal / Petit rond / Biceps (en pré-fatigue)

Exercice 7 (Tractions)



Ce que vous devez faire :

Vous vous suspendez à la barre, avec ou sans l'aide de votre binôme.

Vous tirez sur les bras afin d'amener votre menton au-dessus de la barre, puis redescendez en contrôlant jusqu'à l'extension complète. Ne pas s'aider des jambes pour donner une impulsion.

Consignes de sécurité :

Limitier les oscillations, ne pas s'aider des jambes, monter le menton au-dessus de la barre.

Principes de respiration :

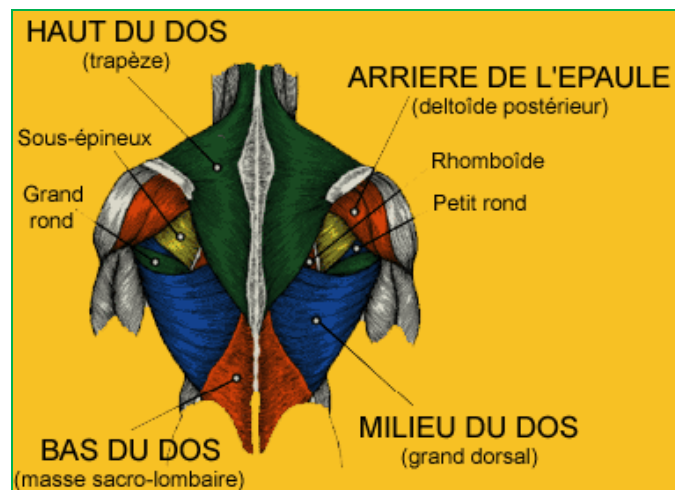
- 1) Souffler sur la fermeture thoracique
- 2) Si pas de fermeture thoracique, souffler sur l'effort (contraction du muscle ciblé)

ATELIER VERT

BUSTE

Grand dorsal / Petit rond / Biceps (en pré-fatigue)

Exercice 7bis (Tractions aidées)



Ce que vous devez faire :

Avant de monter sur le plateau, choisir une charge qui est à déduire de votre poids de corps.

Monter les marches, choisir ses prises et mettre ses pieds sur le plateau.

Contrôlez la descente jusqu'à l'extension complète, puis tirez sur les bras afin d'amener votre menton au niveau des mains. Ne pas s'aider des jambes pour donner une impulsion.

DESCENDRE DU PLATEAU QUAND CELUI-CI EST EN POSITION HAUTE.

Consignes de sécurité :

Ne pas s'aider des jambes, ne pas réaliser de série jusqu'à l'échec (car vous ne pourrez pas remonter pour descendre du plateau)

Principes de respiration :

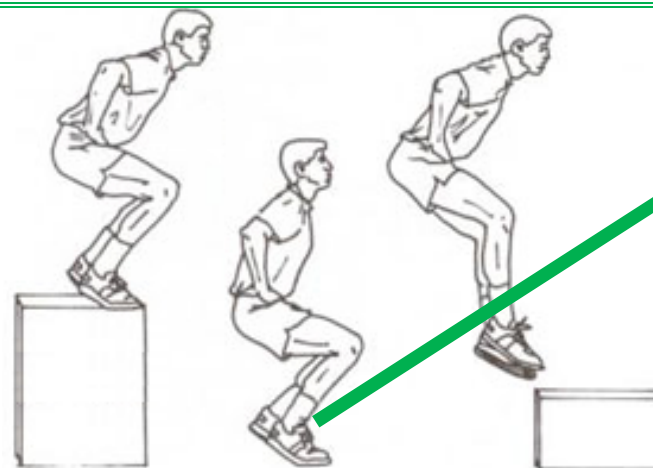
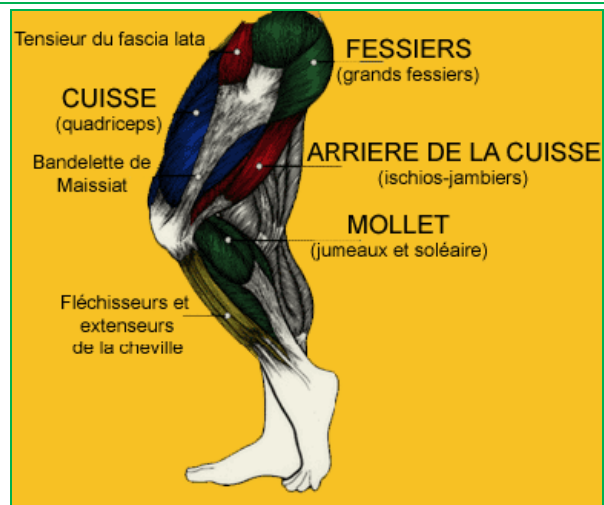
1) Souffler sur la fermeture thoracique

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

ATELIER VERT

CUISSES Quadriceps

Exercice8 (Saut de bancs extension)



Restez tonique :
gainage le dos
reste droit, le
regard vers
l'avant

Ce que vous devez faire :

Debout sur le banc, jambes légèrement écartées, le dos bien droit (vertical).

Lors du saut en contre-bas, veillez à garder votre buste droit, regardez devant vous.

Sur le rebond, essayez d'être le plus bref possible au sol, et stabilisez-vous sur le step.

Consignes de sécurité : Ne pas marquer d'arrêt au rebond, rester tonique sur tout l'exercice.

Principes de respiration :

1) Souffler sur la fermeture thoracique

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