

Mise en garde, sécurité et entretien

Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent et comprennent toutes les étiquettes de mise en garde, de sécurité et d'entretien sur la machine avant chaque utilisation pour éviter des blessures graves. Vous devez absolument conserver ce manuel d'utilisation et vous assurez que toutes les étiquettes sont lisibles et intactes. Vous pouvez vous procurer des manuels d'utilisation et des étiquettes de rechange auprès de votre dépositaire Body-Solid. Si vous avez des questions concernant le fonctionnement, le montage et l'entretien de cet appareil, appelez notre service à la clientèle au 1-800-556-3113.

Programme d'entretien	QUOTIDIEN	HEBDOMADAIRE
Vérifiez le fonctionnement et l'intégrité des pièces suivantes. Comme mentionné, inspectez l'équipement avant chaque entraînement. Remplacer toute pièce endommagée, brisée ou usée immédiatement.		
Câbles : Vérifier la tension, les embouts et le revêtement. Vérifier si le contre-écrou de la pile de poids est bien serré.	√	√
Revêtement de siège : Essuyer et sécher. Nettoyer et garder en bon état.	√	√
Cadre : Essuyer et sécher. Polir/cirer.	√	√
Chrome : Essuyer et sécher. Polir/lubrifier.	√	√
Écrous, boulons et fixations : Serrer et/ou ajuster selon les besoins.		√
Tiges de guidage : Lubrifier et nettoyer		√
Tiges linéaires : Lubrifier et nettoyer		√
Manchons du siège : Lubrifier et nettoyer.		√
Ajustements, goupilles de verrouillage et boutons de serrage		√
Goupilles de la colonne de poids		√
Étiquettes de mise en garde		√
Ressorts/goupilles de sûreté	√	
Surfaces antidérapantes		√
Poignées/rouleaux		√
Pour joindre le service à la clientèle de Body-Solid Composez le 1-800-556-3113 #MSSTKR0603		

#DWSM-5
Étiquette d'entretien

LES UTILISATEURS DE CE TYPE D'APPAREIL ACCEPTENT UNE PART DE RISQUE. AFIN DE MINIMISER LES RISQUES, VOUS DEVEZ LIRE LES RÈGLES SUIVANTES :

1. Inspecter l'appareil avant chaque entraînement. Vérifier si tous les écrous, boulons et goupilles de sûreté sont en place et bien serrés. Avant chaque utilisation, vérifier aussi si les câbles montrent des signes d'usure. Remplacer toute pièce usée immédiatement. Ne jamais utiliser l'appareil si des pièces sont endommagées ou manquantes. **RISQUE DE BLESSURES GRAVES SI CES RÈGLES NE SONT PAS RESPECTÉES.**
2. Ne pas entraver les câbles et les pièces mobiles lors de l'utilisation.
3. Toujours s'assurer que les fermoirs sont fermés pendant les exercices utilisant un câble, une poulie ou une sangle.
4. S'entraîner avec précaution. Accomplir les exercices en douceur et à un rythme modéré. Ne jamais faire de mouvements saccadés et mal coordonnés pouvant causer des blessures.
5. Il est recommandé de ne pas s'entraîner seul.
6. Ne pas laisser d'enfants ou de mineurs jouer avec ou près de l'appareil.
7. En cas de doute sur l'utilisation appropriée de l'équipement, appeler le distributeur local Body-Solid ou communiquer avec le service à la clientèle au 1-800-556-3113.
8. **AVERTISSEMENT :** Consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Pour des raisons de sécurité, ne pas commencer un programme d'entraînement sans avoir reçu d'instructions appropriées.

Body-Solid

Construit pour la vie

Avertissement Sécurité et entretien des câbles

Même si les produits Body-Solid sont fabriqués avec le plus grand soin et sont faits de matériaux de première qualité, les pièces peuvent tout de même s'user avec le temps et l'utilisation. **Ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne les parties mobiles pliantes.** Malgré les garanties formelles ou implicites, des facteurs comme l'utilisation inappropriée, une utilisation exceptionnellement excessive, une mauvaise installation, un mauvais alignement, un manque d'entretien, etc. risquent de réduire la durée de vie utile et la sécurité des câbles.

Il faut savoir que des situations dangereuses peuvent survenir même pendant la période de garantie et que les garanties formelles/implicites **ne nient pas l'existence** de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter quotidiennement avec soin et rigueur tous les câbles de l'appareil.

Des poids qui tombent et les parties mobiles peuvent causer des blessures graves. Vous pouvez réduire le risque que vous assumez en utilisant ce type d'appareil en suivant les étapes faciles suivantes :

Il faut inspecter les câbles tous les jours. Inspectez les câbles, le revêtement de nylon sur les câbles et la zone près des fixations au bout de chaque câble. **Remplacez les câbles endommagés ou usés immédiatement.** Évitez d'utiliser l'appareil avant d'avoir remplacé les câbles endommagés ou usés.

Important : Les câbles peuvent s'user. Vous devez éviter tout bris imprévu. Les brins de câbles, les fixations et le revêtement de nylon doivent être examinés minutieusement. Utiliser un appareil muni d'un câble suspect ou permettre son utilisation peut causer des blessures graves.

Le revêtement de nylon des câbles est essentiel afin d'assurer la durée de vie utile de l'appareil et la sécurité. Inspectez visuellement tous les câbles et les poulies. Observez les câbles lorsqu'ils passent dans les cames et les poulies. Le revêtement d'un câble usé peut être gonflé ou brisé dans la partie située juste au-dessus de la poulie. Un revêtement endommagé est un avertissement. Il faut remplacer le câble si le revêtement est manquant, endommagé d'une quelconque façon, s'il s'est effiloché ou ratatiné à partir des fixations du bout des câbles ou s'il est décoloré. La décoloration du revêtement de câble est un signe de problèmes internes comme l'usure ou l'effilochage.

Il est fortement recommandé de remplacer les câbles tous les ans (deux fois par année si l'appareil est réglé pour différents utilisateurs) comme mesure de précaution supplémentaire. Le rythme d'usure des câbles dépend de plusieurs facteurs, dont le nombre d'utilisateurs, le nombre de répétitions, le réglage des poids, une mauvaise utilisation, une utilisation abusive, etc. En raison de ces facteurs, le remplacement périodique des câbles ne constitue pas une mesure de sécurité suffisante contre les défaillances imprévues.

Seule une inspection quotidienne rigoureuse et minutieuse constitue une mesure de sécurité adéquate.

MISE EN GARDE

Sécurité et entretien des câbles

IMPORTANT : Les câbles sont des éléments qui s'usent. Vous avez la responsabilité de prévenir les défaillances imprévues.

Les câbles doivent être inspectés quotidiennement.

Inspecter tous les câbles, le revêtement de nylon de tous les câbles, ainsi que la zone près des fixations au bout de chaque câble. **Remplacer immédiatement tout câble endommagé ou usé.** Éviter d'utiliser l'appareil avant d'avoir remplacé les câbles endommagés ou usés. Utiliser un appareil muni d'un câble suspect ou permettre son utilisation peut causer des blessures graves. Voir le manuel d'utilisation pour obtenir de plus amples informations.

Pour rejoindre le service à la clientèle de Body-Solid

Composer le 1 800-556 3113

Mise en garde, sécurité et entretien

Grâce à son mode de fabrication soigné et précis, Body-Solid est en mesure d'offrir constamment des produits répondant aux normes les plus élevées. Nos produits ont été conçus avec soin afin d'en assurer la sécurité, l'efficacité et la durabilité.

Il faut toutefois savoir que pour utiliser cet équipement en toute sécurité, le propriétaire doit lire et respecter les recommandations, les mises en garde et les consignes d'entretien du manuel d'utilisation de Body-Solid.

Il est très important de procéder à une inspection et un entretien régulier afin de maximiser la sécurité et le fonctionnement de l'appareil G1S. Body-Solid utilise des matériaux de la plus grande qualité, mais l'usure est toutefois inévitable. Vous devez donc inspecter soigneusement votre équipement comme indiqué dans le programme d'entretien à la page suivante.

Il faut savoir que des situations dangereuses peuvent survenir même pendant la période de garantie. Une garantie ne nie pas l'existence de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter quotidiennement l'appareil avec soin et rigueur.

En plus d'entretenir l'équipement, le propriétaire doit :

- Assurer une supervision adéquate pour tous les utilisateurs
- Indiquer l'utilisation adéquate à tous les utilisateurs
- Veiller à ce que tous les superviseurs et les entraîneurs personnels qui enseignent aux utilisateurs comment se servir de l'équipement sont bien formés et qu'ils connaissent les fonctions et l'importance de tous les ajustements et les réglages. Il faut aussi s'assurer que les entraîneurs donnent de bonnes instructions aux utilisateurs sur les principes de base de l'entraînement en force musculaire.

CÂBLES

- Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, passer soigneusement les doigts le long du câble pour vérifier la présence de traces d'amincissement et de bombement. Remplacer immédiatement les câbles dès les premiers signes de dommages ou d'usure. Ne pas utiliser l'appareil avant le remplacement des câbles.
- Inspecter visuellement les câbles pour vérifier la présence d'effilochage, de craquage, de décollement ou de décoloration.
- Vérifier si les câbles sont lâches et réajuster la tension des câbles au besoin. Voir pages 32-33.
- Vérifier si le contre-écrou du boulon supérieur de la tige du sélecteur est bien serré.

REVÊTEMENT DE SIÈGE

- Essuyer après chaque entraînement.
- Laver périodiquement avec un savon doux ou un nettoyeur de meubles rembourrés en vinyle doux.

- Éviter d'avoir des objets coupants ou pointus dans les poches et les maintenir à distance de l'appareil.

ÉCROUS/BOULONS/FIXATIONS

- Inspecter périodiquement tous les écrous et tous les boulons. Serrer au besoin. Si des boulons semblent se desserrer périodiquement, utiliser du Loctite 242 pour régler le problème à long terme.
- Resserrer périodiquement les écrous, les boulons et les fixations pour s'assurer que l'équipement est bien tendu.

TIGES DE GUIDAGE

- Essuyer avec un chiffon exempt de poussière. Lubrifier avec un lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

AJUSTEMENTS / GOUPILLES DE SÛRETÉ / BOUTONS DE SERRAGE

- Vérifier toutes les pièces pour détecter des signes d'usure ou de dommages.
- Inspecter les ressorts des fermoirs et des goupilles de sûreté pour vérifier la tension et l'alignement.
- Remplacer immédiatement un ressort qui colle ou qui a perdu de sa rigidité.

SURFACES ANTIDÉRAPANTES

- Remplacer si les surfaces montrent des signes d'usure ou si elles deviennent glissantes.

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

- Inspecter toutes les mises en garde et autre information destinée à l'utilisateur indiquées sur les autocollants et apprendre à les connaître.

Body-Solid

BÂTI POUR LA VIE

PROGRAMME D'ENTRETIEN	QUOTIDIEN	HEBDOMADAIRE	DERNIÈRE DATE EFFECTUÉE			
CÂBLES : Vérifier la tension, les embouts et le revêtement. Vérifier si le contre-écrou du boulon supérieur de la tige du sélecteur est bien serré.	√	√				
REVÊTEMENT DE SIÈGE : Essuyer et sécher. Nettoyer et entretenir.	√	√				
CADRE : Essuyer et sécher. Polir/cirer.	√	√				
CHROME : Essuyer et sécher. Polir/lubrifier.	√	√				
ÉCROUS/BOULONS/FIXATIONS : Serrer et/ou ajuster selon les besoins.		√				
TIGES DE GUIDAGE : Lubrifier et nettoyer.		√				
TIGES LINÉAIRES : Lubrifier et nettoyer.		√				
MANCHONS DU SIÈGE : Lubrifier et nettoyer.		√				
AJUSTEMENTS / GOUPILLES DE VERROUILLAGE / BOUTONS DE SERRAGE		√				
GOUPILLES DE LA PILE DE POIDS		√				
ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE		√				
RESSORTS / GOUPILLES DE SÛRETÉ	√					
SURFACES ANTIDÉRAPANTES		√				

POIGNÉES / ROULEAUX		√				
SERVICE À LA CLIENTÈLE DE BODY-SOLID 1-800-556-3113		*Faites plusieurs copies de cette page pour faire un suivi de l'entretien. Vous pouvez imprimer d'autres copies de cette page à l'adresse http://www.bodysolid.com/support/docs.html				

BODY-SOLID

EXPRESSIONS, TERMES ET DIRECTIVES

Directives aux débutants

- S'entraîner au moins deux fois par semaine.
- Inclure six à huit exercices qui travaillent les principaux groupes de muscles.
- Faire deux ou trois séries d'au moins huit à douze répétitions.

NIVEAU DE RÉSISTANCE DE DÉPART

Si vous commencez un entraînement aux poids à un niveau trop élevé, vous risquez de subir des blessures graves. Vous développerez une mauvaise posture, ce qui gênera vos efforts et vous découragera. Utilisez ceci comme consigne : si vous ne pouvez lever un poids huit fois en conservant une position adéquate, c'est que le poids est trop lourd. De la même manière, ne prenez pas des poids trop légers, les deux ou trois dernières répétitions de votre série devraient être difficiles.

ACCORDER DU REPOS AUX MUSCLES
Vous tirerez le maximum de votre entraînement si vous laissez reposer vos muscles 48 heures entre chaque séance d'entraînement pour récupérer et reconstruire.
AÉROBIQUE
Se disent des exercices qui utilisent l'oxygène principalement pour brûler de l'énergie à des niveaux d'intensité faibles à modérés. La course et le jogging sont des exemples d'exercices aérobiques.
AMPLITUDE DES MOUVEMENTS
L'amplitude des mouvements (ADM) permet aux muscles de s'étirer avant la contraction et augmente le nombre de fibres musculaires sollicitées. L'amplitude des mouvements produit un maximum de contraction et de force. En faisant appel à la pleine amplitude des mouvements, la souplesse sera maintenue et même augmentée.
ANAÉROBIQUE
Se disent des exercices qui utilisent l'énergie emmagasinée. L'haltérophilie intensive est un exemple d'exercice anaérobie.
ARRÊTER EN CAS DE DOULEUR
Si de la douleur est ressentie au cours d'un exercice, arrêter immédiatement. La poursuite de l'exercice risque d'aggraver une blessure existante. Réévaluer le programme pour s'assurer de faire un bon réchauffement. Diminuer les charges. Consulter un entraîneur professionnel qualifié, un professionnel de la santé ou un médecin.
ATROPHIE
Diminution de la taille d'un muscle en raison de la diminution de la taille de ses cellules. L'atrophie est causée par l'inactivité.
BONNE POSTURE
Maintenir une bonne posture réduira grandement les risques de blessures et maximisera les gains. En position debout, toujours garder les pieds à la même distance que les épaules. Ne pas bloquer les genoux. Bloquer les genoux eut les soumettre à une pression inutile. Garder le dos immobile et droit en veillant à ne pas exécuter de torsions ni de cambrures pendant les répétitions.

<p>BONNE TECHNIQUE Pour tirer le maximum d'un entraînement en force et réduire les risques de blessures, employer des techniques d'entraînement aux poids adéquates. C'est-à-dire travailler les muscles à leur pleine amplitude (sans bloquer les jointures), soulever les poids à une vitesse permettant de les contrôler et d'arrêter au besoin.</p>
<p>CARDIOVASCULAIRE Fait référence au cœur, aux poumons et autres systèmes périphériques impliqués dans le transport de l'oxygène dans le corps.</p>
<p>CHANGER DE PROGRAMME Note à l'intention des débutants : si vous voulez changer votre programme d'entraînement, attendez environ six à huit semaines. Les plus avancés veulent parfois changer leur programme pour éviter que le gain de masse ou de force ne stagne.</p>
<p>DÉFIER VOS MUSCLES Dans tout entraînement en force musculaire, il faut progresser graduellement en augmentant la charge jusqu'à l'atteinte de l'objectif recherché. Il faut ensuite modifier l'entraînement en augmentant le nombre de répétitions ou en augmentant la charge. Changer l'ordre des exercices, faire plusieurs séries ou des exercices différents pour conserver les acquis ou atteindre de nouveaux objectifs.</p>
<p>DURÉE DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT Un programme d'entraînement musculaire aux poids devrait durer entre 45 minutes et une heure. Il faut compter de 20 à 60 minutes supplémentaires si on inclut les étirements, le réchauffement, les exercices aérobiques et la récupération.</p>
<p>ENDURANCE MUSCULAIRE Capacité d'exécuter des contractions musculaires répétitives sous l'effet d'une résistance.</p>
<p>ENTRAÎNEMENT Programme, exercices, poids, séries et répétitions pour une ou plusieurs parties du corps.</p>
<p>ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT Stations d'exercice comportant différentes combinaisons d'entraînement aux poids, d'exercice de souplesse, de callisthénie et d'exercices aérobiques.</p>
<p>ENTRAÎNER LES GRANDS MUSCLES EN PREMIER Il faut commencer par les grands groupes musculaires (c.-à-d. flexion des jambes, développé couché, extensions des triceps vers le bas, élévation latérale)</p>
<p>ÉTIREMENT STATIQUE Technique d'étirement qui exige d'étirer un muscle ou un groupe de muscle spécifique à une longueur désirée pendant une certaine période. Ce type d'étirement est fortement recommandé.</p>
<p>EXERCICE ISOCINÉTIQUE Résistance donnée selon une vitesse de mouvement fixe en ajustant le degré d'intensité. Exercice faisant appel à toute une gamme de mouvements à un rythme préétabli et qui ne changera pas en fonction de la pression exercée.</p>
<p>EXERCICE ISOMÉTRIQUE Contraction statique du muscle sans modification de sa longueur. Exemple : essayer de soulever un poids plus lourd que vous pouvez, mais être incapable de bouger.</p>
<p>EXERCICE ISOTONIQUE Gamme complète de mouvements qui raccourcissent et étirent le muscle. Entraînement aux poids suivant une gamme complète de mouvements.</p>

EXERCICE PLIOMÉTRIQUE
Technique incluant des exercices spécifiques comprenant un étirement musculaire excentrique, suivi immédiatement d'une contraction musculaire concentrique, visant à faciliter et à exécuter un mouvement explosif sous forte pression sur une courte période.
FATIGUE MUSCULAIRE
Lorsqu'il est impossible de faire une autre répétition en gardant une bonne position.
FORCE
La force est la puissance maximale qu'un muscle ou un groupe de muscle peut générer selon un mouvement et une vitesse particuliers.
FORCE MUSCULAIRE
Force maximum pouvant être appliquée par un muscle au cours d'une seule contraction.
FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT
Entraîner chaque groupe musculaire 2 à 3 fois par semaine. Accorder au moins 48 heures de repos pour chaque groupe musculaire sollicité. S'il s'agit d'un entraînement musculaire complet, trois séances par semaine, tous les deux jours, suffisent.
HYPERTROPHIE
Développement excessif d'un muscle causé par une augmentation du volume de ses cellules à la suite d'un entraînement.
INTENSITÉ
Degré auquel le corps est mis à contribution pendant l'entraînement.
LE RISQUE NE DOIT PAS EXCÉDER LES GAINS.
Si un exercice comporte un risque dépassant les gains éventuels, il vaut mieux demeurer conservateur. Il existe plusieurs façons de travailler un groupe de muscles particulier. Choisir les groupes qui présentent le moins de risque. Demander des conseils à un professionnel.
MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS
Nombre maximum de répétitions par série qu'une personne peut effectuer selon une résistance donnée à l'aide d'une technique adéquate. Une série exécutée avec un nombre de répétitions maximum est donc une série exécutée avec une fatigue volontaire momentanée. Un maximum d'une répétition est la résistance la plus lourde que l'on peut utiliser pour exécuter une répétition ou un exercice. Un maximum de dix répétitions est la résistance la plus légère permettant d'exécuter dix (et non onze) répétitions en employant une bonne technique.
MOUVEMENT ADÉQUAT
Au cours d'un exercice, il faut s'efforcer de faire des mouvements adéquats et s'attarder aux muscles sollicités. Ne pas sacrifier un mouvement adéquat pour soulever des poids plus lourds ou pour faire plus de répétitions. Le mouvement adéquat signifie aussi soulever des poids avec douceur et fluidité. En cas de fatigue, il faut réévaluer le poids soulevé ou demander à un professionnel qualifié d'examiner les mouvements.
MOUVEMENT MUSCULAIRE CONCENTRIQUE
Le muscle raccourci lorsqu'il se contracte sous l'effet d'une résistance.
MOUVEMENT MUSCULAIRE EXCENTRIQUE
Le muscle s'étire lorsqu'il se contracte sous l'effet d'une résistance.
OSTÉOPOROSE
Diminution de la densité osseuse.

<p>PÉRIODES DE REPOS</p> <p>Il faut s'accorder une courte pause entre les séries pour permettre aux muscles de récupérer partiellement avant de les solliciter de nouveau. Pour des gains en force et en taille musculaire, prendre des pauses de trois à quatre minutes entre les séries. Pour gagner de la résistance et de la définition musculaires, prendre une pause de 30 secondes. Dans le cas d'un entraînement en force, prendre des pauses de 60 à 90 secondes.</p>
<p>PETIT EXERCICE DES GROUPES MUSCULAIRES</p> <p>Exercice unique et combiné de mouvement et d'isolation (p. ex. flexions des biceps, extensions des triceps vers le bas et extensions des jambes).</p>
<p>PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT</p> <p>Exercices, séries, répétitions et poids spécifiques pour travailler une partie du corps.</p>
<p>PROGRESSER RAPIDEMENT</p> <p>Augmenter les répétitions avant d'augmenter la résistance. Réduire les périodes de repos entre les séries pour augmenter l'intensité.</p>
<p>PUISSANCE</p> <p>La puissance est le rythme auquel on exécute un travail. En lien avec une répétition, la puissance correspond au poids soulevé multiplié par la distance verticale parcourue par le poids et divisé par le temps nécessaire pour compléter la répétition. On peut augmenter la puissance au cours d'une répétition en soulevant le même poids et en parcourant la même distance verticale, mais en exécutant la répétition plus rapidement. On peut aussi augmenter la puissance en soulevant un poids plus lourd, en parcourant la même distance verticale et en exécutant la répétition à la même vitesse qu'avec un poids plus léger.</p>
<p>RÉCHAUFFEMENT</p> <p>On n'insistera jamais assez sur ce point. Plusieurs blessures liées à l'entraînement peuvent être évitées en adoptant un bon programme de réchauffement. S'efforcer de réchauffer tout le corps avant l'entraînement. Un bon exemple de ce type de réchauffement est le vélo stationnaire, le tapis roulant, les appareils elliptiques, le rameur et la machine à skier. Il est particulièrement important de réchauffer les muscles qui seront sollicités. Les muscles ont besoin de 15 à 20 minutes pour se réchauffer, suivi d'une courte période de récupération. Il peut être aussi simple que de faire des séries de réchauffement intensives et d'utiliser des poids légers (25 % à 50 % du poids utilisé à l'entraînement) à chaque exercice.</p>
<p>RÉPÉTITION</p> <p>Une répétition est un mouvement complet d'un exercice. Il consiste normalement en deux phases : l'action musculaire concentrique, ou soulèvement de la résistance, et l'action musculaire excentrique, abaissement de la résistance.</p>
<p>RÉSISTANCE PROGRESSIVE</p> <p>Principe consistant à continuellement ajouter plus de poids dans un exercice particulier pour faire augmenter la force du muscle et s'adapter à des poids plus élevés.</p>
<p>RESPIRATION</p> <p>Ne jamais retenir la respiration pendant un exercice. Retenir la respiration peut causer de graves pressions intrathoraciques et faire augmenter la pression sanguine au point de causer des vertiges, des évanouissements ou autres complications. La règle de base consiste à expirer à l'effort et de respirer au relâchement.</p>
<p>SÉRIE</p> <p>Groupe de répétitions exécutées de façon continue sans s'arrêter. Une série peut comporter n'importe quel nombre de répétitions, mais elle varie habituellement entre 1 et 15.</p>

TECHNIQUE DU MOUVEMENT BALISTIQUE

Technique d'étirement impliquant des rebonds et des temps de ressort. La position finale n'est pas maintenue. Cette technique d'étirement n'est pas recommandée.

VITESSE DU MOUVEMENT

Les mouvements d'entraînement en force devraient être exécutés lentement et en contrôle. Ne pas appliquer une force vive pour compléter un mouvement. La force vive impose une tension inutile aux tendons, aux ligaments et aux articulations. La force vive ne permet pas de développer la force.

NUTRITION

Une bonne nutrition est un régime alimentaire dans le cadre duquel les aliments sont consommés en quantité adéquate et dont l'apport nutritif est suffisant pour maintenir une bonne santé. La malnutrition, à l'inverse, est le résultat d'un régime caractérisé par une sous-consommation, une surconsommation ou une consommation déséquilibrée de nutriments, entraînant la maladie ou une vulnérabilité accrue à la maladie. Les définitions susmentionnées révèlent par conséquent qu'une nutrition adéquate est essentielle pour maintenir une bonne santé. De mauvais choix nutritionnels finiront tôt ou tard par avoir des conséquences néfastes sur la santé.

De nombreuses substances participent au bon fonctionnement de notre corps. Les nutriments sont les substances que le corps requiert pour assurer la santé, la croissance et la réparation des tissus. Les nutriments peuvent être divisés en six catégories : les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines, les minéraux et l'eau. Les glucides sont des nutriments composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Ils sont des sources d'énergie essentielles dans notre corps. Les céréales, les légumes et les fruits sont d'excellentes sources de glucides. D'après les recommandations des experts, 55 % à 60 % du nombre total de calories que nous consommons devraient provenir de sources glucidiques (American Diabetes Association, Diabetes & Exercise, 1990) et 10 % ou moins du nombre total de calories consommées devraient provenir de sucres simples (par exemple, des friandises).

Consommer des aliments à teneur élevée en glucides complexes, tels que du riz, des pâtes et du pain à base de farine complète, a de nombreux avantages, notamment en raison du fait qu'ils sont également souvent de très bonnes sources de fibres alimentaires. On utilise le terme « fibres alimentaires » pour désigner les substances contenues dans les plantes qui ne peuvent être dégradées par le système digestif humain. Même si les fibres ne peuvent être digérées, elles sont importantes, car elles aident à prévenir les cancers du système digestif, les hémorroïdes, la constipation et les maladies diverticulaires, en favorisant et en accélérant le passage des aliments dans le système digestif. Les experts estiment que l'on devrait consommer entre 20 et 30 grammes de fibres par jour (American Diabetes Association, Diabetes & Exercise, 1990). Les céréales, les légumes, les légumineuses et les fruits constituent de bonnes sources de fibres alimentaires.

Les lipides représentent un élément essentiel d'une alimentation saine puisqu'ils participent aux fonctions vitales du corps humain. Parmi les fonctions assurées par les lipides, citons la régulation de la température, la protection des organes vitaux, la distribution de certaines vitamines, la production d'énergie et la formation de certains éléments constituant des membranes cellulaires. À l'instar des glucides, les lipides sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Toutefois, leur structure chimique est différente.

Les animaux et les plantes sont tous deux de bonnes sources de lipides. Les graisses saturées proviennent principalement de sources animales; ce type de graisse tend à se solidifier à la température ambiante. Les sources végétales de graisses saturées sont l'huile de palme, l'huile de noix de coco et le beurre de cacao. Un apport élevé en graisses saturées est directement relié à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Les graisses non saturées sont généralement liquides à température ambiante. Les huiles de maïs, d'arachide, de colza et de soja sont des sources de graisse non saturée. Les experts estiment que les lipides ne devraient pas dépasser 30 % de notre régime alimentaire. Dix pour cent ou moins des calories totales consommées devraient provenir de graisses saturées. Une façon de réduire l'apport en graisses saturées serait de remplacer le beurre par de la margarine.

Les protéines sont des substances composées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et de nitrogène. On obtient une protéine en combinant des acides aminés. Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines qui contiennent du nitrogène et qui peuvent être utilisés pour produire de l'énergie. Le nombre de combinaisons pouvant être empruntées par les acides aminés pour former une protéine est incalculable et l'on estime que le corps renferme des dizaines de milliers de types différents de protéines. C'est l'ordre des acides aminés qui confère aux protéines leur structure et leur fonction uniques.

On trouve des protéines aussi bien dans les produits carnés que dans les produits végétaux. Les sources animales de protéines telles que le lait, la viande et les œufs contiennent huit acides aminés essentiels (des acides aminés que le corps ne peut synthétiser et qui doivent par conséquent être ingérés). Les sources végétales de protéines telles que les fèves, les légumes contenant de l'amidon, les noix et les céréales ne contiennent pas toujours les huit acides aminés. De ce fait, les végétariens doivent consommer une quantité variée d'aliments contenant des protéines. Les experts estiment que les protéines devraient représenter entre 10 % et 15 % de l'apport quotidien en calories. Cette quantité permet d'assurer un apport en protéines suffisant pour soutenir la croissance, l'entretien et la réparation des cellules. Les besoins en protéines des adultes ne sont pas aussi élevés que ceux des nourrissons, des enfants et des adolescents. Remarque : les personnes qui s'entraînent intensivement auront des besoins accrus en protéines.

Les vitamines sont des substances organiques qui sont essentielles au fonctionnement normal du corps humain. Bien que les vitamines n'offrent aucune énergie utilisable par le corps humain, ces substances sont indispensables au métabolisme des matières grasses, des glucides et des protéines. En raison du rôle essentiel joué par les vitamines, ces dernières doivent impérativement être présentes en quantités suffisantes dans le corps.

Les minéraux sont des molécules inorganiques qui assurent toute une variété de fonctions au sein du corps humain. Les minéraux les plus présents dans le corps (le calcium, le phosphore, le potassium, le soufre, le sodium, le chlorure et le magnésium) sont souvent désignés comme des « macrominéraux ». D'autres minéraux sont également essentiels au fonctionnement normal du corps; toutefois, parce qu'ils sont présents en plus petites quantités (le chrome, le fer, le cuivre, le fluorure, l'iode, le manganèse, le molybdène, le sélénium et le zinc), ils sont désignés comme des « microminéraux ».

Un des minéraux souvent consommés en quantité insuffisante par les Américains est le calcium. Le calcium est un minéral qui joue un rôle important dans la minéralisation des os, la contraction musculaire et la transmission de l'influx nerveux. L'ostéoporose est une maladie caractérisée par une diminution de la densité minérale osseuse dans le corps et une diminution de la force des os. Cette affection est particulièrement répandue chez les personnes âgées, mais elle peut également toucher des personnes plus jeunes dont le régime alimentaire ne contient pas suffisamment de calcium, de vitamine D, ou des deux.

Le fer est un autre minéral qui est souvent consommé en quantités insuffisantes par les Américains, surtout par les femmes. Les propriétés de l'hémoglobine (le sang) relatives au transport de l'oxygène dépendent de la présence de fer. L'anémie est une affection caractérisée par une capacité réduite à transporter l'oxygène dans le sang et elle touche également les personnes qui ne consomment pas suffisamment de fer. La viande rouge et les œufs sont d'excellentes sources de fer. En outre, les épinards, les haricots de Lima et les petits haricots ronds blancs, ainsi que le jus de prunes sont d'excellentes sources végétariennes de fer.

Le sodium, par contre, est un minéral que de nombreux Américains consomment en quantité excessive. Un fort apport en sodium favorise les risques d'hypertension. On peut considérablement réduire notre apport en sodium en limitant notre consommation d'aliments transformés et en réduisant la quantité de sel ajoutée aux aliments pendant à la cuisson.

Pour conclure... n'oubliez pas de vous hydrater. L'eau est considérée comme un nutriment essentiel en raison du rôle vital qu'elle joue dans le fonctionnement normal du corps. L'eau représente environ 60 %

du poids corporel total et elle joue une fonction essentielle pour créer un environnement favorable aux processus métaboliques.

L'eau est nécessaire pour réguler la température et transporter des substances dans l'ensemble du corps.

SUIVEZ CES PRINCIPES DIRECTEURS ÉLÉMENTAIRES EN MATIÈRE DE NUTRITION POUR GAGNER EN FORCE ET DÉVELOPPER UNE MASSE MUSCULAIRE MAIGRE

- 1. Choisissez soigneusement vos aliments. Essayez de tirer vos glucides de sources telles que le riz, les légumes, les fèves, les grains entiers, les pâtes et les fruits. Privilégiez de bonnes sources de protéines telles que le poisson, le poulet, la dinde, la viande maigre et faible en gras ou les produits laitiers sans gras.**
- 2. Réduisez au maximum votre apport en lipides.**
- 3. Buvez au minimum dix verres d'eau d'au moins 200 ml chaque jour.**
- 4. Prenez entre quatre et six petits repas par jour, à trois heures d'intervalles environ. Les petits repas sont plus faciles à digérer et favorisent l'absorption des nutriments.**
- 5. Évitez la malbouffe et les aliments prêts à manger.**
- 6. Planifiez votre apport en protéines de 40-55 grammes environ 75 minutes après votre séance d'entraînement.**
- 7. Immédiatement après votre séance d'entraînement, reconstituez vos réserves en glycogène en absorbant entre 50 et 75 grammes de glucides.**

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, nous vous invitons à vous rendre dans votre librairie la plus proche ou dans votre bibliothèque locale. Vous pourrez ainsi vous procurer de nombreux livres spécialisés en la matière.

PROGRAMME D'EXERCICES

Série

Une série est définie comme la combinaison d'un nombre donné de répétitions d'un même exercice. Le nombre de séries effectuées dans le cadre d'une séance d'exercices influe directement sur les résultats de l'entraînement. Généralement, les leveurs de poids de niveau intermédiaire ou avancé doivent effectuer entre deux et trois séries pour atteindre des résultats optimaux au niveau de leur force. Les experts s'accordent à dire que les systèmes à séries multiples constituent la méthode la plus efficace pour développer la force et l'endurance musculaire. Les résultats seront plus rapides en utilisant un système à séries multiples qu'un système à série unique. L'utilisation d'une seule série d'exercices est recommandée et très efficace pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner ou qui commencent tout juste un programme d'entraînement contre résistance. Les programmes à série unique pourraient également être utilisés par des personnes en forme qui désirent entretenir leur condition physique. Il est important de faire remarquer que les programmes qui privilégient des séries à faible volume augmenteront la force des individus qui ne se sont jamais entraînés; toutefois, des adaptations physiologiques plus complexes, telles que l'augmentation de la masse, du tonus, du volume et de la performance musculaires requièrent généralement un entraînement fondé sur des séries à plus fort volume pour obtenir des résultats optimaux. La répétition de plusieurs séries d'un même exercice sollicite les muscles de manière plus intense pendant chaque série. Une fois que le niveau de forme physique initialement visé a été atteint, la répétition de plusieurs séries d'un même exercice – en utilisant la résistance appropriée et en respectant des périodes de repos spécifiques entre chaque série – vous portera au niveau supérieur d'entraînement en force musculaire et augmentera votre endurance et votre développement musculaire.

Résistance utilisée

La quantité de résistance utilisée pour un exercice spécifique est probablement la variable la plus importante d'un entraînement contre résistance. Pour concevoir un programme d'entraînement contre résistance, un poids doit être choisi pour chaque exercice. L'utilisation d'une résistance maximale, c'est-à-dire, d'une résistance précise qui permet uniquement un certain nombre de répétitions, est probablement la méthode la plus facile pour déterminer la résistance. Généralement, on utilise une résistance maximale cible d'entraînement ou zone cible de résistance maximale. Par exemple, si votre zone de résistance maximale a été établie entre huit et 12 répétitions et que vous ne pouvez pas soulever le poids au moins huit fois dans un mouvement approprié, on peut en conclure que le poids est trop lourd. Inversement, si vous pouvez soulever facilement le poids 12 fois, c'est que ce dernier est trop léger. Dans chacun des cas, il doit être changé. Au fur et à mesure que le niveau de force du levreur de poids évolue, la résistance doit être ajustée de manière à utiliser une résistance maximale cible ou une zone cible de résistance qui corresponde à ses capacités.

Périodes de repos entre les séries et les exercices

Une variable fréquemment négligée des programmes d'exercices réside dans la durée des périodes de repos à observer entre chaque série d'exercices et entre différents exercices. Les objectifs désirés au niveau de votre condition physique déterminent normalement la durée de votre temps de récupération. Les exercices impliquant de nombreuses répétitions (entre 15 et 20) et un nombre élevé de séries (de trois à quatre) entrecoupées de brèves périodes de repos (30 secondes) augmenteront vos besoins métaboliques, brûlant par conséquent vos excès de masse adipeuse et augmentant votre endurance musculaire. De brèves périodes de repos sont la caractéristique d'un entraînement en circuit et les résistances utilisées sont généralement plus légères. Ce type d'entraînement est le plus efficace de

tous pour éliminer la masse adipeuse superflue et tonifier la masse musculaire. Les exercices utilisant une plus forte résistance et des séries plus réduites s'accompagnent généralement de périodes de repos plus longues entre chaque série. Cette méthode a généralement pour effet d'augmenter la force et la masse musculaires. Si votre objectif est de gagner en masse musculaire, votre programme d'exercices contre résistance devrait privilégier la levée de poids plus lourds, en prévoyant des séries de deux à six répétitions et des périodes de repos de trois à quatre minutes entre chaque série.

Périodes de repos entre chaque séance d'entraînement

La durée de la période de repos entre chaque séance d'entraînement dépend de la capacité de récupération de chaque personne. La plupart des experts s'accordent à dire que trois séances d'entraînement par semaine entrecoupées d'une journée de repos donnent au corps suffisamment de temps pour récupérer, surtout lorsque l'on débute sa pratique. Si l'entraînement contre résistance n'est pas excessif, celui-ci ne devrait provoquer que des douleurs musculaires modérées le lendemain de la séance. Au fur et à mesure que le levreur de poids progresse dans sa pratique et que son corps augmente son seuil de tolérance et de récupération après chaque séance d'entraînement contre résistance, la fréquence des séances d'entraînement peut être accrue. Des athlètes bien entraînés peuvent – et en réalité doivent – s'entraîner quatre à cinq jours consécutifs s'ils veulent améliorer leur condition physique de manière notable et atteindre les objectifs souhaités. Lorsque l'on utilise des séquences d'entraînement réparties sur plusieurs journées consécutives, il est généralement bénéfique d'effectuer différents exercices qui ciblent le même groupe musculaire et d'utiliser différentes résistances pour les exercices. Lorsque le programme d'entraînement est exécuté sur plusieurs journées consécutives, ce dernier est souvent fractionné par zone corporelle (différentes parties du corps sont entraînées chaque jour) ou par exercice (différents exercices sont exécutés chaque jour pour la même partie du corps). Les férus d'entraînement qui ont atteint un niveau intermédiaire ou avancé trouveront de nombreux livres sur le sujet en librairie, ou à la bibliothèque la plus proche de chez eux. Nous vous recommandons également de vous adjoindre le soutien d'un entraîneur personnel qualifié pour atteindre vos objectifs finaux.

Ordre des exercices

Les spécialistes de l'entraînement en force musculaire et de la mise en forme sont d'avis que l'on devrait commencer par travailler les plus grands groupes musculaires (poitrine, dos, jambes) en priorité sur les plus petits groupes musculaires (biceps, triceps, deltoïdes, mollets). Ils expliquent en effet que les exercices effectués au début de la séance d'entraînement sont ceux qui sollicitent la plus grande quantité de masse musculaire. Par conséquent, le fait d'entraîner les plus petits groupes musculaires en premier videra le corps de l'énergie requise pour stimuler les plus grands groupes musculaires. Le fait de commencer par travailler les bras pour finir avec les jambes permet aux muscles des bras de récupérer pendant que les muscles des jambes sont entraînés. La technique de « l'enchaînement » est une pratique courante parmi les culturistes qui essaient ainsi de provoquer une hypertrophie musculaire. Cette pratique consiste à enchaîner plusieurs exercices différents pour développer un même groupe musculaire (par exemple, flexion des avant-bras debout, flexion des avant-bras sur un plan incliné, flexion concentrée d'un seul avant-bras). L'ordre des exercices aura un impact important sur le degré d'intensité de la stimulation musculaire d'une séance d'entraînement.

Planification de l'entraînement

Trouver le temps pour s'entraîner est l'un des aspects les plus difficiles d'un programme d'entraînement. Une fois que vous avez établi un horaire pour vous entraîner, vous devriez concevoir un programme d'exercices adaptés aux muscles que vous voulez travailler pour chaque journée spécifique d'entraînement. Comme nous l'avons mentionné plus haut, les plus grands groupes musculaires tels que la poitrine, le dos et les jambes devraient être travaillés avant les plus petits

groupes musculaires. Accordez à vos muscles au moins 48 heures (mais pas plus de 72 heures) de repos entre chaque séance.

QUELQUES CONSEILS POUR LES DÉBUTANTS QUI COMMENCENT À S'ENTRAÎNER

ÊTES-VOUS UN « DÉBUTANT » ?

On peut considérer comme un débutant une personne qui n'a jamais levé un poids, qui s'est peut-être entraînée quelque temps au lever de poids, mais qui a arrêté sa pratique pendant une période prolongée, ou qui ne s'est pas entraîné régulièrement au cours des six derniers mois. Si vous appartenez à l'une de ces catégories, lisez très attentivement ce qui suit, vous pourrez ainsi éviter certaines erreurs préjudiciables à la mise en route de votre programme d'entraînement.

En tant que débutant, l'une des erreurs les plus couramment commises est d'en faire trop. Du fait que les débutants accroissent rapidement leur masse musculaire, beaucoup tombent dans le piège de penser que plus ils s'entraîneront, meilleurs seront les résultats. Ce raisonnement se vérifiera peut-être plus tard; toutefois, pour le novice, elle ne fait pas encore partie de l'équation. Certaines des blessures les plus courantes sont dues au fait que la personne qui commence à s'entraîner utilise des poids trop lourds, trop rapidement.

Une des questions les plus fréquemment posées est la suivante : « Quelle charge devrais-je soulever? ». La charge à utiliser pour chaque exercice variera d'une personne à une autre. Cette charge sera soulevée en fonction d'un nombre donné de séries et de répétitions. La répétition est définie comme l'exécution unique de n'importe quel exercice. Une série est la combinaison d'un certain nombre de répétitions d'un exercice.

L'expérimentation à chaque station d'exercice est une bonne technique pour déterminer le poids de départ de chaque personne. Prenons l'exemple de l'exercice de développé des pectoraux. Effectuer cet exercice avec un poids qui peut être soulevé 30 fois facilement ne vous aidera pas à atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient. Le fait d'alourdir la charge de manière appropriée pour vous permettre d'effectuer entre huit et 12 répétitions maximum vous aidera à obtenir les résultats souhaités.

À l'inverse, si vous mettez trop de poids sur la barre à pectoraux et que vous ne pouvez la soulever que quatre ou cinq fois, le bon sens vous dira de réduire la charge, d'attendre quelques minutes, puis de réessayer. Souvenez-vous : ne sacrifiez jamais le mouvement parfait dans le but de pouvoir soulever une charge plus lourde. C'est le moyen le plus sûr et le plus radical pour, un jour ou l'autre, vous blesser. La règle à respecter en tout temps est d'aller au bout de l'effort, mais en effectuant toujours le mouvement adéquat.

Maintenant que vous comprenez comment évaluer chaque station pour déterminer la résistance de départ à appliquer, il vous faut désormais savoir quels muscles vous devriez entraîner en priorité. Vous devriez commencer par entraîner les plus grands groupes musculaires, tels que la poitrine, les jambes et le dos, avant de travailler les plus petits groupes musculaires tels que les bras, les épaules et les mollets.

Le fait de démarrer avec les grands groupes musculaires vous aidera à acquérir rapidement de la masse musculaire et à la conserver. Les grands groupes musculaires requièrent plus de stimulation et un niveau d'intensité plus élevé que les petits groupes musculaires. Si vous travaillez vos bras avec toute l'intensité dont vous êtes capable et que vous travaillez votre tronc immédiatement après, vous

n'aurez plus assez d'énergie pour stimuler de manière adéquate les fibres musculaires de votre poitrine. En outre, du fait que vous devez utiliser vos triceps pour effectuer vos exercices de développé pectoraux, les muscles de vos bras lâcheront beaucoup plus rapidement que les muscles de votre poitrine, ce qui entravera également le développement de votre poitrine.

En tant que débutant, vous constaterez que vous acquerrez facilement de la masse musculaire. L'excitation et l'enthousiasme qui accompagnent ces résultats pourront vous inciter à passer encore plus de temps dans votre salle d'entraînement. Calmez-vous! Souvenez-vous que si un entraînement insuffisant ne permet pas de stimuler la croissance musculaire... un entraînement trop intensif ne le permet pas non plus.

Vous devrez accorder à votre corps beaucoup de repos, surtout si vos muscles sont toujours douloureux de votre dernière séance d'entraînement. Ceci vous permettra de rester en forme et de gagner en masse musculaire tout en acquérant de la force. **N'ENTRAÎNEZ JAMAIS UNE PARTIE DE VOTRE CORPS QUI EST TOUJOURS DOULOUREUSE APRÈS VOTRE DERNIÈRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.** Le fait d'exécuter certains exercices de souplesse est un bon moyen de stimuler l'afflux sanguin vers la zone douloureuse; toutefois, attendez d'avoir pleinement récupéré avant d'entraîner ces muscles de nouveau.

En parlant de muscles douloureux, il y a quelque chose d'autre que vous, en tant que débutant, devriez savoir : Si vous vous entraînez, vos muscles, vont inévitablement être endoloris. La majorité des douleurs musculaires sont causées par des microdéchirures et une accumulation d'acide lactique dans les fibres des muscles. C'est le résultat d'un exercice intense. Les douleurs musculaires peuvent devenir un problème lorsque le corps est poussé trop loin, trop vite. En tant que débutant, les tendons, les ligaments, les articulations et les tissus n'ont pas encore développé la capacité nécessaire pour récupérer après un exercice de forte intensité. Un réchauffement général composé d'étirements et d'exercices callisthéniques légers peut éventuellement réduire l'ampleur des douleurs musculaires qui font généralement suite à une séance d'exercices. Une bonne récupération composée d'étirements et d'exercices cardio-vasculaires peut également réduire les douleurs musculaires.

Maintenant que nous avons jeté les bases des choses à faire et à ne pas faire, entrons un peu plus dans les détails et parlons plus particulièrement du programme d'entraînement en force musculaire des débutants. Le programme d'entraînement prévoyant une séance d'entraînement trois jours par semaine est l'un des meilleurs programmes à suivre pour un débutant. Par exemple, vous pouvez suivre une séance d'entraînement qui comprendra des exercices pour chaque partie du corps le lundi, le mercredi et le vendredi. Utilisez les autres jours pour vous reposer et récupérer. Comme nous l'avons mentionné précédemment, il est préférable de commencer avec les grands groupes musculaires, puis de faire travailler les plus petits groupes musculaires. Accomplissez un exercice par groupe musculaire sur une base de deux à trois séries de huit à 12 répétitions chacune. Suivez ce programme d'exercices pendant au moins six à huit semaines pour que votre corps soit suffisamment stimulé pour acquérir de la masse musculaire.

Un ou deux exercices par groupe musculaire semblent insuffisants pour produire des résultats. Toutefois, si vous débutez dans votre pratique, ils seront amplement suffisants. Au fur et à mesure que vous vous entraînez et que votre corps s'ajustera à votre programme d'exercices et aux exigences de récupération que vous lui imposez, vous serez capables d'ajouter plus de séries et d'exercices à votre programme.

Un autre point hautement recommandé est de vous adjoindre l'aide d'un entraîneur personnel. Par son entremise, vous pourrez apprendre la mécanique et les techniques des exercices, la façon d'utiliser le

mouvement adéquat pour éviter les blessures ainsi que les détails d'une nutrition appropriée. Un bon entraîneur sera également une source de MOTIVATION.

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à choisir un entraîneur personnel : choisissez une personne qui est certifiée par une association accréditée. C'est un bon moyen de vous assurer qu'il possède les qualifications requises pour vous donner ce dont vous avez besoin. En outre, observez sa forme physique. Si vous voulez avoir un corps d'athlète, choisissez un entraîneur qui a lui-même un corps d'athlète. Il saura quoi faire pour atteindre des résultats. Voici quelques organisations recommandées :

- National Strength and Conditioning (719) 632-6722
- American College of Sports Medicine (317) 637-9200
- National Academy of Sports Medicine (312) 929-5101

EXEMPLE DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT LORSQUE VOUS CHERCHEZ À ACCROÎTRE VOTRE FORCE MUSCULAIRE

<u>Exercices</u>	<u>Répétitions</u>	<u>Séries</u>
Développé des jambes/Accroupissement	de 8 à 12	2 ou 3
Extension des jambes	de 8 à 12	2 ou 3
Flexion des jambes	de 8 à 12	2 ou 3
Extension des mollets	de 8 à 12	2 ou 3
Développé couché/développé pectoraux	de 8 à 12	2 ou 3
Presse inclinée	de 8 à 12	2 ou 3
Ouverture latérale des bras en position inclinée	de 8 à 12	2 ou 3
Tirage-poitrine à la poulie haute	de 8 à 12	2 ou 3
Tirage poulie en prise serrée	de 8 à 12	2 ou 3
Développé	de 8 à 12	2 ou 3
Tirage vertical	de 8 à 12	2 ou 3
Flexion des avant-bras	de 8 à 12	2 ou 3
Extension des triceps avec paumes rapprochées	de 8 à 12	2 ou 3
Extension des triceps	de 8 à 12	2 ou 3
Demi-redressement assis (avec résistance)	de 20 à 30	2 ou 3
Demi-redressement latéral (avec résistance)	de 20 à 30	2 ou 3

Les périodes de repos entre les séries devraient durer entre 60 et 90 secondes.

LES ERREURS LES PLUS COURAMMENT COMMISES LORSQUE L'ON S'ENTRAÎNE

1. Un réchauffement inadéquat et un manque de souplesse

Un muscle réchauffé est un muscle plus souple qui est capable de soulever des poids plus lourds et de travailler avec une plus grande amplitude de mouvement. En réchauffant vos muscles, vous réduisez également considérablement les risques de blessure liés à l'entraînement.

2. Un mauvais mouvement

Exécuter un mauvais mouvement est le meilleur moyen de vous tenir éloigné de votre salle d'entraînement. Non seulement un mauvais mouvement cause des blessures, mais il ne permet pas de stimuler adéquatement la fibre musculaire.

3. Une charge trop lourde

Utiliser un maximum de poids est un bon moyen de promouvoir la croissance musculaire; toutefois, superposer trop de poids peut avoir un effet boule de neige et générer un mauvais mouvement, causer des blessures, et vous obliger à interrompre votre programme d'exercices.

4. Une charge insuffisante

Ne pas lever suffisamment de poids ne permettra pas de créer la stimulation nécessaire pour favoriser la croissance musculaire. Mettez-vous constamment au défi de soulever des poids de plus en plus lourds, tout en effectuant le bon mouvement.

5. Ne pas se reposer suffisamment entre les séances d'entraînement

Si vos muscles sont toujours endoloris de votre dernière séance d'entraînement, vous n'êtes pas obligés de retourner vous entraîner simplement parce que c'est votre journée hebdomadaire d'entraînement. Accordez à votre corps un jour supplémentaire de repos pour pleinement récupérer. Ainsi, lorsque vous retournerez sur vos machines d'entraînement, vous pourrez donner 100 % de vous-même.

6. Le surentraînement

Ce qui compte, c'est moins le temps que vous passez à vous entraîner que ce que vous accomplissez. Essayez de limiter vos entraînements contre résistance à une durée de 45 à 60 minutes par séance.

7. Un régime et des suppléments inappropriés

Manger la bonne combinaison d'aliments, et utiliser une supplémentation adéquate, vous aidera considérablement à atteindre vos objectifs. Adoptez un régime composé à 50 % de glucides, à 35 % de protéines et à 15 % de lipides, et prenez un bon supplément multivitaminique et protéique/glucidique. N'oubliez pas de boire de l'eau : au moins 2 litres par jour! L'hydratation est essentielle.

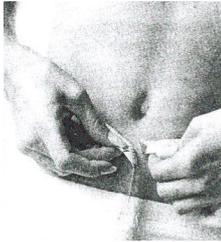
8. Des enchaînements d'exercices routiniers

Votre corps s'adapte très rapidement aux exigences qui lui sont imposées. C'est pourquoi vous devriez varier vos exercices et vos enchaînements. Pour que votre corps continue à gagner en croissance, vous devez le surprendre. Modifier vos exercices et vos enchaînements est un bon moyen de le faire.

ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME PERSONNEL

Il est important de commencer par vous fixer des objectifs précis et réalistes. Vous devriez déterminer votre objectif à long terme, puis établir une série d'objectifs à court terme qui vous aidera à atteindre votre objectif à long terme.

Les objectifs les plus courants sont les suivants :



Accroître son endurance et sa définition musculaires



Accroître sa force



Accroître sa puissance et sa masse musculaire

Si vos objectifs personnels visent à perdre une importante couche de masse adipeuse, vous devrez privilégier les exercices d'aérobie et l'entraînement aux poids pour accroître votre endurance et votre définition musculaires. Si votre objectif est d'accroître de manière importante la taille de vos muscles, vous devrez privilégier l'entraînement en puissance et l'entraînement aux poids pour accroître votre masse musculaire. En fonction de vos objectifs, vos besoins nutritionnels seront différents.

Une fois que vous aurez déterminé vos objectifs personnels, vous devrez vous fixer un plan d'entraînement qui vous aidera à les atteindre. Établissez un plan comprenant le nombre de séances d'entraînement que vous comptez effectuer par semaine, le type d'activités comprises à l'intérieur de chaque séance, l'heure à laquelle vous débuterez chaque séance, ainsi que les détails de votre programme d'entraînement. N'oubliez pas de prendre en compte les périodes de réchauffement et de récupération. Vous devrez peut-être modifier votre style de vie actuel pour que votre nouveau plan d'entraînement trouve sa place. Il est très important d'inclure les composantes de base qui suivent si vous voulez que vos efforts soient productifs :



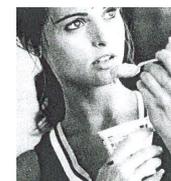
Étirements



Exercices d'aérobie



Entraînement aux poids



Nutrition

DÉTERMINER VOTRE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT

Voici trois types de méthodes d'entraînement aux poids :

1. **L'entraînement pour accroître l'endurance et la définition musculaires**
2. **L'entraînement pour accroître la force**
3. **L'entraînement pour accroître la puissance et la masse musculaire**

Vous devriez sélectionner une méthode d'entraînement qui corresponde à la fois à votre condition physique actuelle et à vos objectifs à long terme. Vous devriez commencer votre pratique avec prudence, en suivant les conseils d'un professionnel compétent. Vous pouvez toujours passer d'une méthode d'entraînement à une autre au fur et à mesure de vos progrès.

Si vous débutez votre pratique, vous devriez commencer lentement et prudemment, en augmentant graduellement la fréquence et l'intensité de votre entraînement. Jouez toujours la carte de la sécurité : soyez réalistes quant à vos objectifs et à votre plan d'entraînement. Des objectifs réalistes sont plus sûrs pour votre santé et plus faciles à atteindre.

Quelle est la bonne méthode d'entraînement pour vous? Dans un premier temps, examinez votre condition physique actuelle et déterminez vos objectifs. Souhaitez-vous un corps en forme, tonifié, sculpté? Pratiquez-vous un sport où la vitesse, la force et la puissance sont des aspects prédominants? Peut-être souhaitez-vous des muscles saillants et un impressionnant torse taillé en V pour faire sensation sur la plage. Une fois que vous aurez défini vos attentes quant aux résultats finaux de votre entraînement, vous pourrez établir votre programme personnel en utilisant la méthode d'entraînement la plus appropriée pour atteindre vos objectifs.

Quelle méthode d'entraînement correspond à vos besoins?

POUR L'ENDURANCE ET LA DÉFINITION MUSCULAIRES

Cette méthode d'entraînement aide à atteindre et à maintenir un rythme cardiovasculaire (cardiaque) élevé ainsi qu'à brûler les tissus adipeux excédentaires. Elle permet également de parvenir à une bonne définition musculaire et renforce l'endurance musculaire de l'ensemble de votre corps. Les exercices sont généralement effectués en trois ou quatre séries de 15 à 20 répétitions chacune, en utilisant des poids légers à modérés. La période de repos entre chaque série devrait être d'environ 30 secondes. Ces courts intervalles de repos aideront à maintenir un rythme cardiaque élevé et empêcheront les muscles de se refroidir.

POUR LA FORCE

Des trois types d'entraînement, c'est ce dernier qui fait le plus d'adeptes. Cette méthode est tout spécialement conçue pour accroître la force sur toute la longueur du muscle ainsi qu'à la jonction entre le muscle et le tendon. Ce type d'entraînement est particulièrement important pour les athlètes. Normalement, les exercices sont exécutés en utilisant des poids modérés à lourds sur une base de deux à trois séries de huit à douze répétitions chacune. La période de repos entre chaque série devrait durer entre 60 et 90 secondes. Ceci favorise une certaine récupération des muscles avant que vous ne les sollicitez de nouveau.

POUR LA PUISSANCE ET LA MASSE MUSCULAIRE

Il s'agit de la méthode la plus souvent utilisée par les culturistes et elle n'est recommandée que pour les leveurs de poids de niveau intermédiaire et avancé. Les poids utilisés sont lourds – cette charge choque les muscles et stimule une augmentation plus rapide de leur taille. Généralement, les exercices sont exécutés en trois ou quatre séries de deux à six répétitions chacune en utilisant un poids très lourd. La période de repos entre chaque série devrait durer entre trois et quatre minutes. Les périodes de repos prolongées donnent amplement le temps aux muscles de récupérer entre chaque série.

CONCEVOIR VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

PREMIÈREMENT :

Vous devez décider quelle méthode d'entraînement, parmi celles exposées ci-dessus, est la plus appropriée pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

DEUXIÈMEMENT :

Étudiez l'affiche descriptive des exercices qui accompagnait votre machine Body-Solid et sélectionnez un ou deux exercices par partie du corps (les parties du corps sont recensées à gauche des représentations visuelles des exercices). Assurez-vous d'inclure des exercices pour toutes les parties du corps. Si vous excluez certaines parties de votre corps, votre programme d'exercices et votre corps ne seront pas équilibrés. Si vous essayez d'accroître votre masse musculaire ou d'accroître la force d'un groupe musculaire, vous pouvez tout à fait ajouter d'autres exercices pour travailler la zone que vous souhaitez développer.

TROISIÈMEMENT :

Coordonnez votre programme d'exercices pour chaque partie du corps et votre horaire personnel. Si vous sélectionnez un exercice pour chaque partie du corps, vous pourrez normalement exécuter tout votre programme d'exercices dans une même séance d'entraînement. Si vous choisissez de faire plus de 12 exercices, vous pourrez éventuellement diviser votre programme d'entraînement en deux catégories d'exercices : ceux qui travaillent le haut du corps, et ceux qui travaillent le bas du corps. Vous pouvez diviser votre programme de manière à travailler le haut de votre corps un certain jour et le bas de votre corps le jour suivant. Souvenez-vous que vous devez laisser reposer chaque groupe musculaire 48 heures avant de l'entraîner de nouveau.

QUATRIÈMEMENT :

Ordonnez les exercices de votre programme d'exercices de manière à travailler les plus grands groupes musculaires avant les plus petits groupes musculaires.

CINQUIÈMEMENT :

Tenez un dossier! Notez les exercices, le nombre de séries, le nombre de répétitions et la quantité de résistance (poids).

EXEMPLE DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT D'UN DÉBUTANT SOUHAITANT ACCROÎTRE SA DÉFINITION MUSCULAIRE

<u>Exercices</u>	<u>Répétitions</u>	<u>Séries</u>
Développé couché/développé pectoraux	de 15 à 20	3 ou 4
Tirage-poitrine à la poulie haute	de 15 à 20	3 ou 4
Développé des épaules	de 15 à 20	3 ou 4
Extension des triceps avec paumes rapprochées	de 15 à 20	3 ou 4
Flexion des avant-bras	de 15 à 20	3 ou 4
Développé des jambes/accroupissement	de 15 à 20	3 ou 4
Extension des jambes	de 15 à 20	3 ou 4
Flexion des jambes	de 15 à 20	3 ou 4
Extension des mollets	de 15 à 20	3 ou 4
Demi-redressement assis	de 20 à 30	3 ou 4

Les périodes de repos entre les séries devraient durer environ 30 secondes.

CONSEILS PRATIQUES SUR LES EXERCICES

Vous trouverez ci-dessous un échantillonnage des meilleurs exercices sélectionnés par Body-Solid pour travailler chaque partie du corps. Ces exercices peuvent être exécutés à l'aide de poids libres, sur des machines et dans des salles d'entraînement comportant plusieurs stations d'exercices différentes. Apprenez à exécuter chaque exercice dans le bon mouvement. Vous pouvez substituer certains exercices par d'autres dans le cadre de votre entraînement et essayer plusieurs variantes en utilisant différentes poignées, poulies et accessoires pour modifier légèrement l'intensité d'un exercice particulier. Remarque : De nombreux mouvements, surtout les exercices sollicitant plusieurs articulations, font travailler plus d'un groupe musculaire. Par exemple, vos deltoïdes antérieurs et vos triceps sont stimulés pendant les mouvements de développé couché/développé pectoraux.

LES PECTORAUX

Cet important groupe musculaire est la pierre angulaire d'un tronc supérieur bien développé. Pour pouvoir travailler vos pectoraux en n'oubliant aucun muscle, associez des mouvements de développé à des mouvements d'écarté couché et variez l'angle du banc : commencez vos exercices le banc incliné, ramenez-le à plat, puis inclinez-le de nouveau.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ/DÉVELOPPÉ PECTORAUX
PRESSE INCLINÉE
DÉVELOPPÉ SUR BANC INCLINÉ
ÉCARTÉ COUCHÉ
ÉCARTÉ COUCHÉ INCLINÉ
ÉCARTÉ COUCHÉ DÉCLINÉ
ÉCARTÉ DEBOUT À LA POULIE VIS-À-VIS
RÉPULSION AUX BARRES PARALLÈLES

ÉPAULES

Vous entraînerez le mieux l'articulation de l'épaule, qui est l'articulation de notre corps qui possède la plus grande amplitude de mouvement, par des mouvements qui solliciteront les trois chefs musculaires du deltoïde. Incluez à votre programme d'exercices un mouvement de développé suivi d'un mouvement d'élévation pour chacun des trois chefs musculaires.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES
DÉVELOPPÉ DERRIÈRE LE COU
ÉLÉVATION FRONTALE
ÉLÉVATION LATÉRALE
ÉLÉVATION LATÉRALE, BUSTE PENCHÉ
OUVERTURE LATÉRALE DES BRAS VERS L'ARRIÈRE

PARTIE SUPÉRIEURE DU DOS

Une partie supérieure du dos bien développée est caractérisée par une partie centrale large et épaisse (la forme en V habituellement recherchée). Ce résultat est plus facilement atteint en combinant diverses séries d'extension des bras sur la poulie et de traction à la barre fixe. Souvenez-vous de modifier de temps à autre votre prise pour légèrement changer la stimulation.

TRACTION À LA BARRE FIXE
TIRAGE VERTICAL
TIRAGE-POITRINE À LA POULIE HAUTE
TIRAGE POULIE EN PRISE SERRÉE
TIRAGE POULIE EN PRONATION
TIRAGE À LA POULIE HAUTE
EXTENSION DES BRAS À LA POULIE EN PRISE INVERSÉE

TRAPÈZE

Le trapèze est un muscle incontournable lorsque l'on souhaite renforcer la partie supérieure de son dos et des trapèzes bien développés aident à prévenir des blessures au cou. Des mouvements de haussement des épaules devraient être effectués avec des poids lourds dans un mouvement vertical linéaire.

HAUSSEMENT DES ÉPAULES À LA BARRE FIXE

HAUSSEMENT DES ÉPAULES AVEC HALTÈRES
HAUSSEMENT DES ÉPAULES DERRIÈRE LE DOS
TIRAGE VERTICAL

PARTIE INFÉRIEURE DU DOS

Cette partie est importante non seulement parce qu'elle protège la colonne vertébrale, mais également parce qu'elle est le siège de pouvoir de nombreux exercices. Si vous passez beaucoup de temps à faire des demi-redressements assis, vous devez équilibrer votre programme d'entraînement pour développer harmonieusement toutes les parties de votre corps et équilibrer votre croissance musculaire.

TRACTION À LA BARRE FIXE
TIRAGE VERTICAL
TIRAGE POITRINE À LA POULIE HAUTE
TIRAGE POULIE EN PRISE SERRÉE
TIRAGE POULIE EN PRONATION
TIRAGE À LA POULIE HAUTE
EXTENSION DES BRAS À LA POULIE EN PRISE INVERSÉE

TRICEPS

Ce muscle de votre bras, qui comprend trois chefs musculaires, entre en action lorsque vous étendez votre coude. Comme le biceps, le triceps croise les articulations du coude et de l'épaule. De ce fait, vous pouvez et devriez travailler les triceps sous différents angles afin d'assurer un développement harmonieux et complet de ce muscle.

EXTENSION DES TRICEPS EN POSITION COUCHÉE
EXTENSION DES TRICEPS À LA POULIE
EXTENSION DES TRICEPS AVEC PAUMES RAPPROCHÉES À LA POULIE
DÉVELOPPÉ COUCHÉ EN PRISE SERRÉE
EXTENSION DES TRICEPS VERS LE BAS EN PRISE INVERSÉE
DÉVELOPPÉ TRICEPS
RÉPULSION AUX BARRES PARALLÈLES

BICEPS/AVANT-BRAS

Muscle à deux chefs musculaires, la fonction première du biceps consiste à vous permettre de fléchir le coude et à bouger le poignet dans un mouvement de supination. La capacité à augmenter la taille de son biceps est largement génétique; toutefois, les exercices qui stimulent au maximum le chef court du biceps vous aideront dans ce sens.

BICEPS
FLEXION DES AVANT-BRAS EN POSITION DEBOUT
FLEXION DES AVANT-BRAS EN POSITION ASSISE
FLEXION DES AVANTS-BRAS EN PRONATION
FLEXION DES AVANTS-BRAS SUR UN PLAN INCLINÉ
FLEXION CONCENTRÉE DE L'AVANT-BRAS
FLEXION D'UN SEUL AVANT-BRAS À LA POULIE

AVANT-BRAS
FLEXION DU POIGNET
FLEXION INVERSÉE DU POIGNET

ABDOMINAUX

Le muscle grand droit de l'abdomen a une partie supérieure et une partie inférieure, mais il est impossible d'isoler une partie par rapport à l'autre. Incluez néanmoins des mouvements qui font travailler les deux parties pour renforcer encore davantage le haut et le bas de votre région abdominale et exécutez des mouvements de torsion pour travailler les obliques et développer cette région de manière harmonieuse.

RÉGION ABDOMINALE SUPÉRIEURE
DEMI-REDRESSEMENT À LA POULIE
DEMI-REDRESSEMENT SUR BANC INCLINÉ
RÉGION ABDOMINALE INFÉRIEURE
DEMI-REDRESSEMENT ARRIÈRE
RELEVÉ DE JAMBES, SUSPENDU
POUSSÉE DES HANCHES
OBLIQUES
FLEXION LATÉRALE DU TORSE À LA POULIE
DEMI-REDRESSEMENT ASSIS LATÉRAL

CUISSES/FESSIERS

Les principaux muscles des cuisses sont les quadriceps, qui sont composés de quatre muscles. On en compte plusieurs autres près de l'articulation de la hanche, dont le plus grand groupe musculaire du corps, les muscles fessiers. Des mouvements sollicitant plusieurs articulations (c'est-à-dire qui impliquent aussi bien la hanche que les articulations des genoux) sont votre meilleur choix pour travailler ces muscles.

ACCROUISSEMENT ARRIÈRE

ACCROUISSEMENT AVANT

DÉVELOPPÉ DES JAMBES

FENTE

FENTE ARRIÈRE

MONTÉE SUR BANC

EXTENSION DES JAMBES (ne fait pas travailler les fessiers)

MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

À l'arrière des cuisses, les ischio-jambiers font pendant aux quadriceps et permettent une grande amplitude de mouvement. Pour les travailler, vous ferez un bon choix en effectuant des exercices qui feront travailler les ischio-jambiers en même temps que les articulations des hanches et des genoux.

SOULÈVÉ DE TERRE

SOULÈVÉ DE TERRE, JAMBES TENDUES

FLEXION DU BUSTE EN AVANT

FLEXION-EXTENSION DES JAMBES EN POSITION COUCHÉE

FLEXION-EXTENSION DES JAMBES EN POSITION ASSISE

FLEXION-EXTENSION D'UNE SEULE JAMBE EN POSITION DEBOUT

MOLLETS

Les mollets sont composés de deux principaux muscles, le muscle gastrocnémien et le soléaire. On travaille le mieux ce dernier lorsque le genou est fléchi, comme dans le mouvement d'extension des mollets en position assise.

EXTENSION DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

EXTENSION DES MOLLETS EN POSITION ASSISE

EXTENSION DES MOLLETS, POIDS REPOSANT SUR LE BASSIN

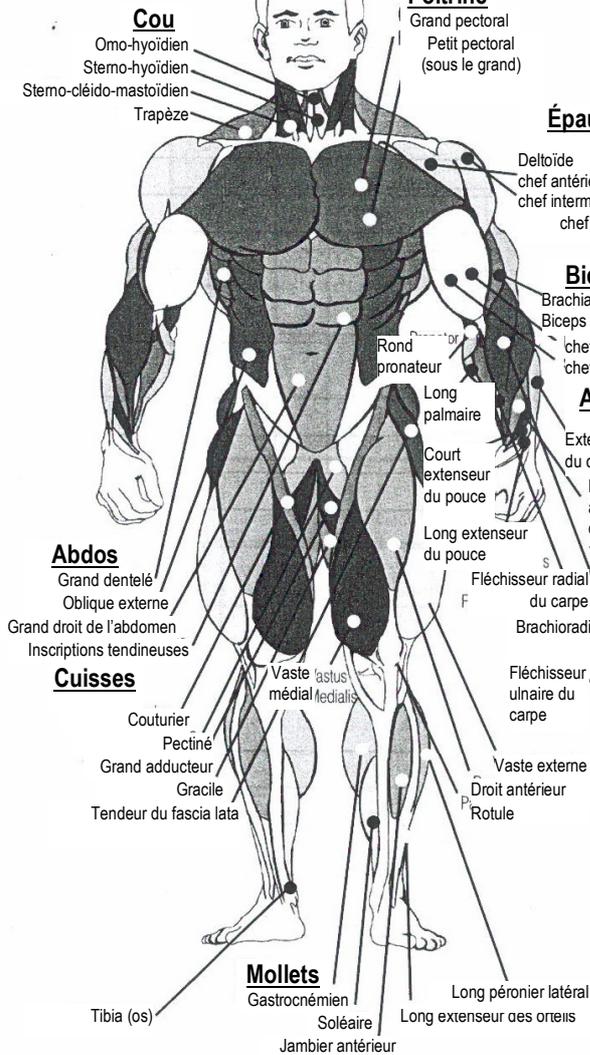
EXTENSION DES MOLLETS À LA PRESSE OBLIQUE

EXTENSION DES MOLLETS À LA PRESSE INCLINÉE

Body-Solid

REPRÉSENTATION ANATOMIQUE

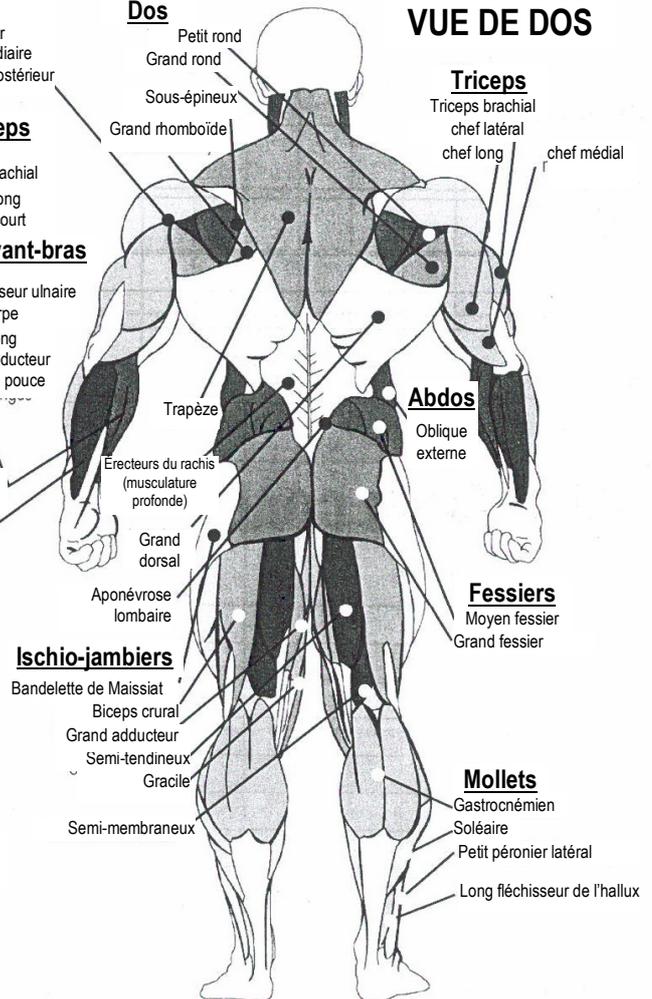
VUE DE FACE



Remarque : ces illustrations montrent une musculature exagérée dont la position anatomique n'est pas scientifique. Elles sont donc inexactes à des fins médicales, mais servent à une compréhension générale.

Dos

VUE DE DOS



OBJECTIFS EN MATIÈRE DE CONDITION PHYSIQUE

OBJECTIFS À COURT TERME

Date fixée _____ Date de réalisation _____

Objectif

Récompense** _____

Date fixée _____ Date de réalisation _____

Objectif

Récompense** _____

Date fixée _____ Date de réalisation _____

Objectif

Récompense** _____

OBJECTIFS À LONG TERME

Objectif

Récompense

* Reproduisez cette page en plusieurs exemplaires pour faire le suivi de vos objectifs et de vos réalisations.
Vous pourrez en imprimer plusieurs en vous rendant sur le site <http://www.bodysolid.com/support/docs.html>
** N'oubliez pas de vous récompenser pour un travail bien fait!

EXEMPLE DE PROGRAMME D'EXERCICE POUR DÉBUTANT

Faire le suivi de votre évolution et de vos progrès est un excellent moyen de rester motivé!*

S = Séries

R = Répétitions par série

P = Poids utilisés

Date																			
Exercice	S	R	P	S	R	P	S	R	P	S	R	P	S	R	P	S	R	P	
DÉVELOPPÉ COUCHÉ/PECTORAUX																			
TIRAGE-POITRINE À LA POULIE HAUTE																			
DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES																			
EXTENSION DES TRICEPS VERS LE BAS																			
FLEXION DES AVANT-BRAS																			
DÉVELOPPÉ/FLEXION DES JAMBES																			
EXTENSION DES JAMBES																			
FLÉCHISSEMENT DES ISCHIO-JAMBIERS																			
EXTENSION DES MOLLETS																			
DEMI-REDRESSEMENT																			
TOTAUX																			

JOURNAL DES EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS

* Reproduisez cette page en plusieurs exemplaires pour faire le suivi de vos objectifs et de vos réalisations. Vous pourrez en imprimer plusieurs en vous rendant sur le site <http://www.bodysolid.com/support/docs.html>

EXEMPLE DE PROGRAMME D'EXERCICE DE MUSCULATION

Faire le suivi de votre évolution et de vos progrès est un excellent moyen de rester motivé!*

S = Séries

R = Répétitions par série

P = Poids utilisés

Date															
Exercice	S	R	P	S	R	P	S	R	P	S	R	P	S	R	P
DÉVELOPPÉ/FLEXION DES JAMBES															
EXTENSION DES JAMBES															
FLÉCHISSEMENT DES ISCHIO-JAMBIERS															
EXTENSION DES MOLLETS															
DÉVELOPPÉ COUCHÉ/PECTORAL															
DÉVELOPPÉ AU BANC PLAT															
ÉCARTÉ COUCHE															
TIRAGE-POITRINE À LA POULIE HAUTE															
MOUVEMENT DE RAME EN POSITION ASSISE															
MOUVEMENT DE RAME															
FLEXION DES AVANT-BRAS															
EXTENSION DES TRICEPS VERS LE BAS															
EXTENSION DES TRICEPS															
DEMI-REDRESSEMENT (AVEC RÉSISTANCE)															
ABDOMINAUX OBLIQUES (AVEC RÉSISTANCE)															
TOTAUX															

JOURNAL DES EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS

* Reproduisez cette page en plusieurs exemplaires pour faire le suivi de vos objectifs et de vos réalisations. Vous pourrez en imprimer plusieurs en vous rendant sur le site <http://www.bodysolid.com/support/docs.html>

ÉTIREMENTS ET FLEXIBILITÉ

La flexibilité est un élément primordial de la forme physique et doit absolument être prise en compte dans un programme d'entraînement de musculation. Les deux principaux objectifs des étirements sont d'éviter les blessures et de récupérer plus rapidement des exercices. Ils devraient être effectués pendant les phases d'échauffement et de récupération de la séance d'entraînement. Une bonne recommandation générale est de commencer une séance d'entraînement par 5 à 15 minutes d'échauffement, suivies de 8 à 12 minutes d'étirement, en terminant par 4 à 5 minutes d'étirements après les exercices.

Un programme d'étirement régulier assouplit les tissus musculaires et permet une plus grande amplitude des mouvements. Il contribue à prévenir les micro déchirures à la jonction muscle-tendon où surviennent près de 90 % de toutes les blessures occasionnées par un claquage musculaire. Des blessures renouvelées à cet endroit peuvent entraîner une accumulation de tissus cicatriciels, qui empêche l'amplitude du mouvement et accentue la tension sur les articulations.

Commencez par étirer en premier les principaux groupes musculaires. Réalisez vos étirements en effectuant des mouvements doux, lents et contrôlés. Maintenez la position pendant au moins 10 secondes lorsque vous sentez que votre muscle est étiré au maximum. Évitez les mouvements rapides, précipités ou imprudents pendant les étirements. De tels mouvements augmentent les risques de blessure.

La technique des **étirements statiques** représente le type d'étirement le plus répandu et le plus populaire. Cette forme d'étirements demande une relaxation intentionnelle et complète des muscles lorsqu'ils sont étirés. Un étirement statique est un étirement constant et régulier dans lequel la position finale doit être maintenue de 10 à 30 secondes. Cette technique doit sa popularité à sa facilité d'apprentissage, à son efficacité, et au fait qu'elle ne présente qu'un léger endolorissement musculaire et un risque de blessure réduit au minimum.

Les **étirements balistiques** demandent un mouvement vigoureux ou saccadé pendant l'étirement. La position finale du mouvement n'est pas maintenue. L'étirement balistique est impopulaire à cause de la persistance de la douleur musculaire et le risque de blessures pendant les exercices d'étirement. Il n'est donc pas recommandé.

L'étirement dynamique demande de la flexibilité pour les mouvements propres au sport. Similaires aux étirements balistiques, les **étirements dynamiques** peuvent toutefois comprendre des mouvements particuliers à un sport ou à un style de mouvement. L'étirement dynamique est surtout répandu chez les athlètes, mais on l'utilise également dans d'autres sports, comme le basket-ball et le volley-ball. Un exemple d'étirement dynamique serait celui d'un coureur de vitesse qui effectue des genoux hauts en insistant sur la hauteur du genou et le mouvement des bras plutôt que sur la vitesse horizontale.

Dans les pages qui suivent, les étirements statiques pour l'échauffement et la récupération après les exercices d'entraînement sont illustrés et décrits en détail.

N'oubliez pas d'étirer en premier les principaux groupes musculaires et d'effectuer tous vos étirements lentement, en douceur et en contrôlant vos mouvements.

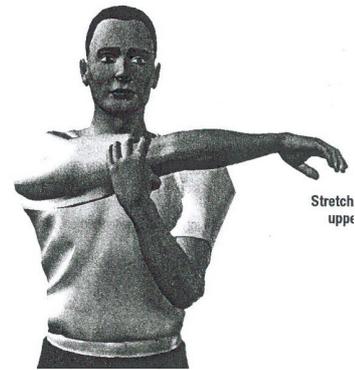
ÉTIREMENTS ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

HAUT DU DOS

Bras croisé devant la poitrine

Muscle(s) sollicité(s) : *grand dorsal et grand rond*

1. Debout ou assis, fléchissez légèrement le bras droit (angle de 15° à 30°) en le plaçant en adduction vers la poitrine.
2. Agrippez votre bras juste au-dessus du coude en plaçant votre main gauche sur la face postérieure.
3. Tirez votre bras droit vers la poitrine (vers la gauche) avec votre main gauche.
4. Maintenez la position pendant 10 secondes.
5. Recommencez avec le bras gauche.



Étirement du haut du dos

HAUT DU DOS

Bras au-dessus de la tête (pilier)

Muscle(s) sollicité(s) : *grand dorsal et fléchisseurs des poignets*

1. Debout, les bras devant le torse, paumes se faisant face, joignez vos mains et entrecroisez vos doigts.
2. Levez lentement les bras au-dessus de votre tête, paumes vers le ciel.
3. Continuez d'étirer vos mains et vos bras vers le haut.
4. Tout en étirant vers le haut, poussez légèrement vers l'arrière.
5. Maintenez la position pendant 10 secondes.



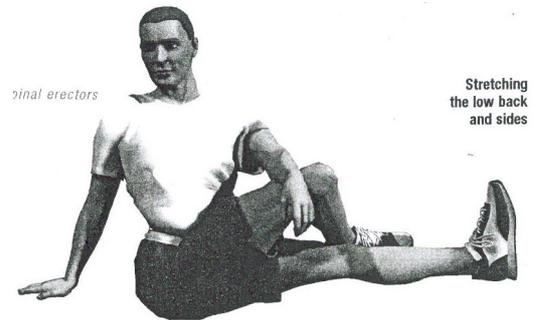
Étirement des épaules, de la poitrine et du haut du dos

BAS DU DOS

Torsion spinale (Bretzel)

Muscle(s) sollicité(s) : *petit oblique, grand oblique et érecteurs du rachis*

1. Assis, les jambes droites et le haut du corps presque à la verticale, placez votre pied droit sur la face interne de votre genou gauche.
2. Placez la face externe de votre coude gauche sur la face externe de votre genou droit, qui est maintenant plié.
3. Posez votre main droite sur le sol derrière vous à une distance de 12 à 16 pouces (30 à 40 cm) de vos hanches.
4. Poussez votre genou droit vers la gauche avec votre coude gauche tout en tournant la tête et les épaules le plus loin possible vers la droite, en essayant de regarder derrière vous.
5. Maintenez la position pendant 10 secondes.
6. Recommencez avec la jambe gauche.



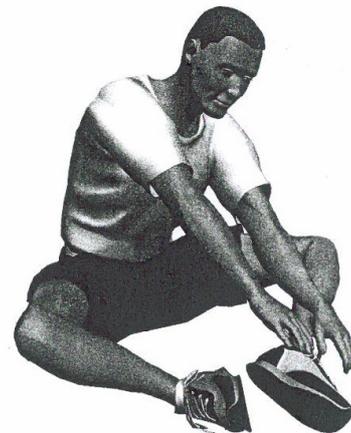
Étirement du haut du dos et des côtes

BAS DU DOS

Écart des jambes

Muscle(s) sollicité(s) : *érecteurs du rachis*

1. Assis, les genoux fléchis de 30° à 50°, détendez complètement vos jambes.
2. Pointez les genoux vers l'extérieur, la face latérale des genoux pouvant ou non toucher le sol.
3. Penchez la taille en avant et étirez vos bras tendus vers l'avant. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
4. En gardant les jambes pliées et détendues, les ischio-jambiers sont moins sollicités et l'étirement du bas du dos est renforcé.



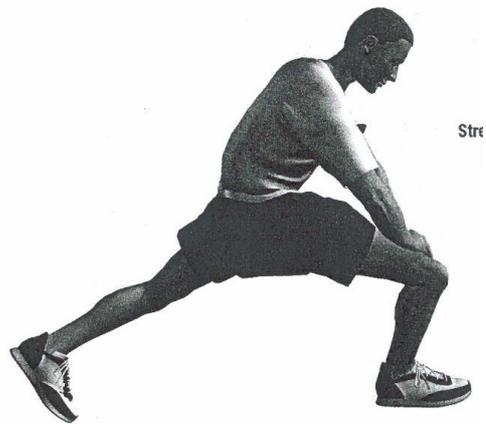
Étirement du bas du dos en position assise

HANCHES

Fente avant (escrimeur)

Muscle(s) sollicité(s) : *psaos-iliaque et droit antérieur*

1. Debout, faites un grand pas en avant (comme pour la fente) avec la jambe droite en pliant le genou droit de façon à ce qu'il se trouve juste au-dessus de votre pied droit.
2. Gardez le pied droit bien à plat sur le sol.
3. Gardez la jambe gauche tendue.
4. Les pieds gauche et droit doivent pointer dans la même direction. Il n'est pas nécessaire de poser le talon gauche à terre.
5. En gardant votre buste droit, posez vos mains sur vos hanches ou sur votre jambe droite.
6. Abaissez lentement vos hanches en avant et vers le bas.
7. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
8. Recommencez avec la jambe gauche.



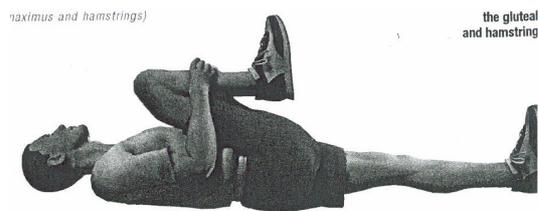
Étirement des fléchisseurs de la hanche

HANCHES

Flexion du genou en position allongée

Muscle(s) sollicité(s) : *extenseurs de la hanche (grand fessier et ischio-jambiers)*

1. Allongez-vous sur le dos les jambes tendues.
2. Pliez la jambe gauche en ramenant le genou vers la poitrine.
3. Placez vos deux mains sous votre genou et continuez à tirer le genou vers votre poitrine.
4. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
5. Recommencez avec la jambe gauche.



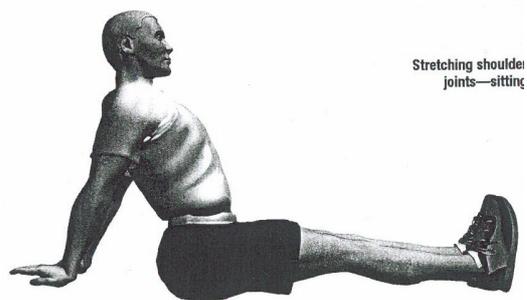
Étirement du grand fessier et des ischio-jambiers

ÉPAULES

Assis, dos penché en arrière

Muscle(s) sollicité(s) : *deltôïdes et grand pectoral*

1. Assis, les jambes droites et les bras tendus, posez vos paumes sur le sol derrière vous à environ 12 pouces (30 cm) de vos hanches.
2. Pointez vos doigts vers l'extérieur de votre corps.
3. Faites glisser vos mains vers l'arrière et penchez-vous en arrière.
4. Maintenez la position pendant 10 secondes.



Étirement des articulations de l'épaule – Position assise

POITRINE

Bras tendus derrière le dos

Muscle(s) sollicité(s) : *deltoïdes et grand pectoral*

1. Debout, positionnez vos deux bras derrière le dos.
2. Entrecroisez vos doigts, paumes se faisant face.
3. Tendez complètement vos bras.
4. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
5. Gardez la tête droite et le cou détendu.



Étirement de la poitrine

BRAS POSTÉRIEUR

Étirement à l'arrière du cou (aile de poulet)

Muscle(s) sollicité(s) : *triceps et grand dorsal*

1. Debout ou assis, pliez votre bras droit et levez votre coude au-dessus de la tête.
2. Dirigez votre main droite vers le bas pour atteindre l'omoplate gauche.
3. Agrippez votre coude droit de la main gauche.
4. Tirez le coude vers l'arrière de la tête avec la main gauche.
5. Maintenez la position pendant 10 secondes.
6. Recommencez avec le bras gauche.



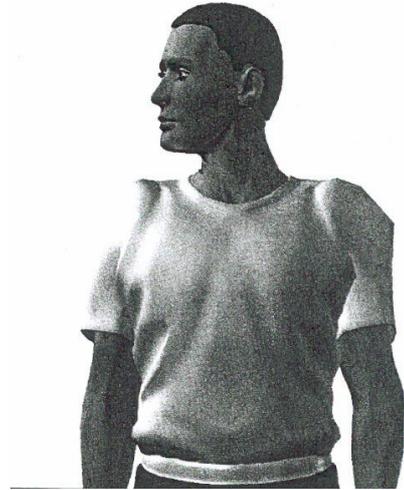
Étirement des triceps

COU

Regarder à droite et à gauche

Muscle(s) sollicité(s) : *sterno-cléido-mastoïdien*

1. Debout ou assis, gardez la tête et le cou bien droits.
2. Tournez la tête vers la droite en exerçant une contraction concentrique sous-maximale. Maintenez la position pendant 10 secondes.
3. Tournez ensuite la tête vers la gauche en exerçant une contraction concentrique sous-maximale. Maintenez la position pendant 10 secondes.



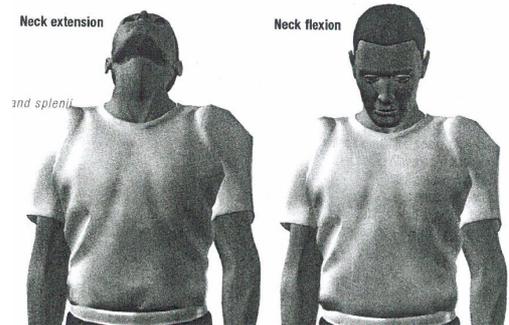
Flexion rotatoire du cou

COU

Flexion et extension

Muscle(s) sollicité(s) : *sterno-cléido-mastoïdien, sous-occipital et splénius*

1. Debout ou assis, la tête et le cou bien droits, penchez le cou vers l'avant comme pour toucher votre poitrine; maintenez la position pendant 10 secondes.
2. Si vous touchez votre poitrine du menton, essayez de le descendre plus bas.
3. Étirez ensuite votre cou vers l'arrière en essayant de toucher votre trapèze avec la tête; maintenez la position pendant 10 secondes.



Extension du cou

Flexion du cou

ÉPAULES

Bras tendus derrière le dos

Muscle(s) sollicité(s) : *deltôïdes et grand pectoral*

1. Debout, positionnez vos deux bras derrière le dos.
2. Entrecroisez vos doigts, paumes se faisant face.
3. Tendez complètement vos bras.
4. Levez lentement vos bras tendus vers le haut.
5. Maintenez la position pendant 15 secondes.
6. Gardez la tête droite et le cou détendu.



Étirement des articulations de l'épaule – Position debout

CÔTES

Côtes penchées les bras tendus

Muscle(s) sollicité(s) : *grand oblique, grand dorsal et grand dentelé*

1. Debout, écartez vos pieds de 14 à 16 pouces (35 à 40 cm).
2. Entrecroisez vos doigts, paumes se faisant face.
3. Étirez-vous vers le haut en gardant les bras tendus.
4. Les bras toujours tendus, penchez votre taille vers le côté gauche, sans plier les genoux.
5. Penchez-vous le plus loin possible et maintenez la position pendant 10 secondes.
6. Recommencez de l'autre côté.



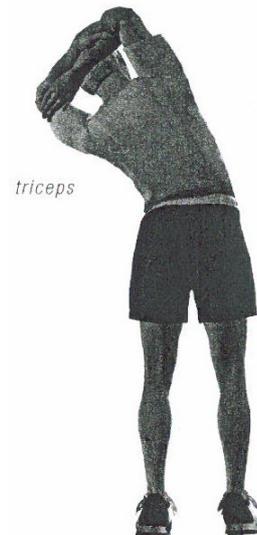
Étirement des côtes, du haut du dos et des épaules

CÔTES

Côtes penchées les bras pliés

Muscle(s) sollicité(s) : *grand oblique, grand dorsal, grand dentelé et triceps*

1. Tenez-vous debout en écartant vos pieds de 14 à 16 pouces (35 à 40 cm).
2. Pliez votre bras droit et levez le coude au-dessus de votre tête.
3. Dirigez votre main droite pour atteindre votre épaule gauche.
4. Agrippez votre coude droit (juste au-dessus du coude) de la main gauche.
5. Tirez votre coude derrière la tête.
6. En gardant les bras pliés, penchez votre taille vers le côté gauche, sans plier les genoux.
7. Penchez-vous le plus loin possible et maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
8. Recommencez avec le bras gauche.



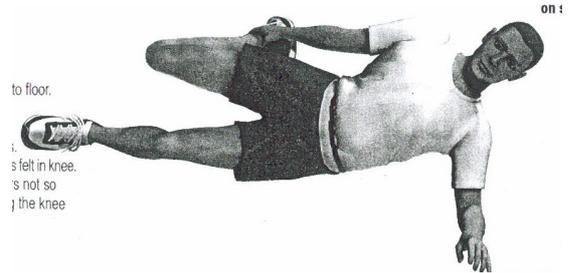
Étirement des côtes, des triceps et du haut du dos

FACE ANTÉRIEURE DE LA CUISSE ET FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

Étirement du quadriceps sur le côté

Muscle(s) sollicité(s) : *quadriceps et psoas-iliaque*

1. Allongez-vous sur le côté gauche les deux jambes tendues.
2. Posez votre avant-bras gauche à plat par terre en gardant le bras perpendiculaire au sol.
3. Votre bras gauche doit former un angle à 45° avec votre torse.
4. Pliez la jambe droite en dirigeant votre talon droit vers le fessier.
5. Agrippez le devant de votre cheville avec la main droite et tirez votre jambe vers le fessier. ATTENTION : ne tirez pas votre cheville au point de ressentir une douleur ou une gêne dans le genou.
6. Déplacez votre genou vers l'arrière et légèrement vers le haut. C'est le déplacement du genou vers l'arrière et légèrement vers le haut qui provoque l'étirement plutôt qu'une flexion excessive du genou.
7. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
8. Recommencez avec la jambe gauche.



Étirement du quadriceps sur le côté

FACE ANTÉRIEURE DE LA CUISSE ET FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

Étirement du quadriceps à genoux

Muscle(s) sollicité(s) : *quadriceps*

1. Mettez-vous à genoux, vos pointes de pieds touchant le sol.
2. Gardez vos hanches droites (le haut de la jambe et le torse doivent être parfaitement alignés).
3. Posez vos mains sur vos fessiers en poussant légèrement vers l'avant.
4. Le corps droit, penchez-vous légèrement vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez votre quadriceps s'étirer.
5. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.



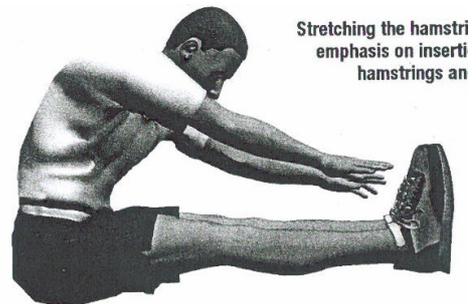
Étirement du quadriceps à genoux

FACE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE

Toucher des orteils, position assise

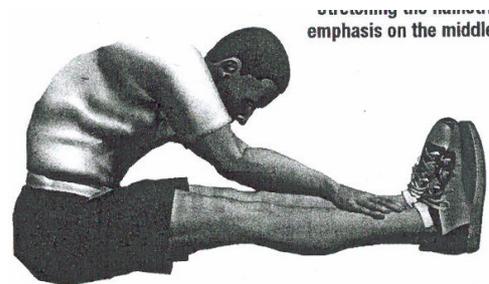
Muscle(s) sollicité(s) : *ischio-jambiers, érecteurs du rachis et gastrocnémien*

1. Asseyez-vous, le corps presque à la verticale et les jambes droites.
2. Penchez votre taille vers l'avant et agrippez vos orteils avec vos mains en les tirant légèrement vers le haut de votre corps, et en rapprochant votre poitrine de vos jambes.
3. Lâchez vos orteils et détendez vos pieds.
4. Agrippez vos chevilles en rapprochant toujours votre poitrine de vos jambes. Maintenez la position pendant 10 secondes.
5. En tenant toujours vos chevilles, éloignez vos orteils du corps en rapprochant toujours la poitrine de vos jambes. Maintenez la position pendant 10 secondes.



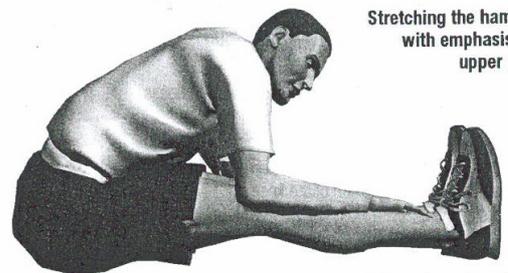
Stretching the hamstri
emphasis on inserti
hamstrings an

Étirement des ischio-jambiers en accentuant l'insertion des tendons et mollets.



Stretching the hamstri
emphasis on the middle

Étirement des ischio-jambiers en insistant sur la partie du milieu.



Stretching the ham
with emphasis
upper p

Étirement des ischio-jambiers en insistant sur la partie supérieure.

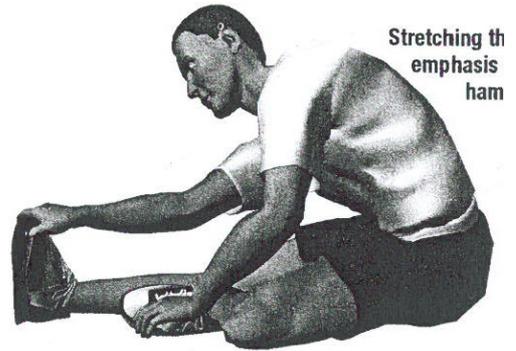
ÉTIREMENTS ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

FACE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE

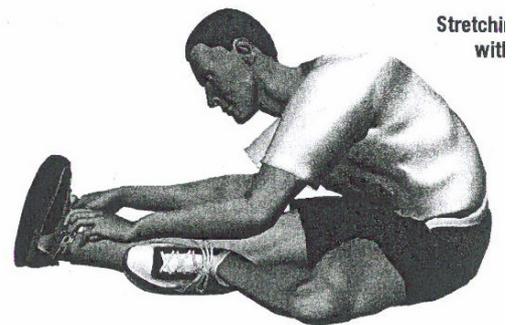
Demi-écart (chiffre quatre)

Muscle(s) sollicité(s) : *gastrocnémien, ischio-jambiers et érecteurs du rachis*

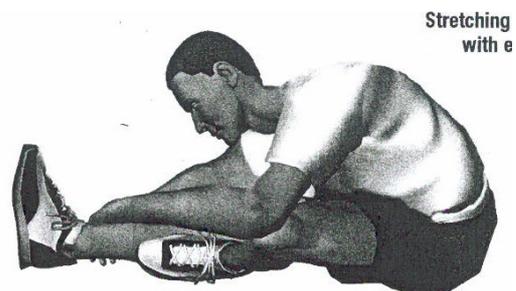
1. Asseyez-vous, le haut du corps presque à la verticale et les jambes tendues.
2. Positionnez la plante de votre pied gauche sur la face interne de votre genou droit. La face latérale de votre jambe gauche doit reposer sur le sol.
3. Penchez votre taille en avant et agrippez vos orteils de la main droite. Tirez lentement vos orteils vers le haut du corps tout en rapprochant votre poitrine de la jambe droite. Maintenez la position pendant 10 secondes.
4. Lâchez vos orteils et détendez vos pieds.
5. Agrippez votre cheville en rapprochant toujours votre poitrine vers la jambe droite. Maintenez la position pendant 10 secondes.
6. Éloignez les orteils de votre corps et continuez de rapprocher votre poitrine de la jambe droite. Maintenez la position pendant 10 secondes.
7. Recommencez avec la jambe gauche.



Étirement des ischio-jambiers en accentuant l'insertion des tendons et mollets.



Étirement des ischio-jambiers en insistant sur la partie du milieu.



Étirement des ischio-jambiers en insistant sur la partie supérieure.

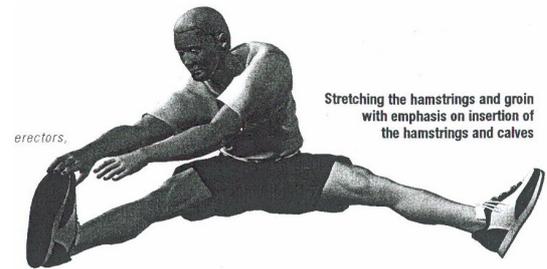
N'oubliez pas de faire tous vos étirements en douceur, lentement et en contrôlant vos mouvements.

AINE

Écart (grand aigle)

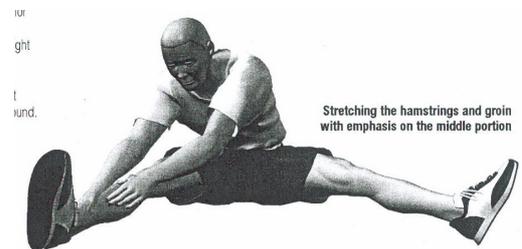
Muscle(s) sollicité(s) : *gastrocnémien, ischio-jambiers, érecteurs du rachis, adducteurs et couturier*

1. Assis, le haut du corps presque à la verticale et les jambes tendues, écartez les jambes au maximum.
2. Avec votre main droite, agrippez les orteils de votre pied droit et tirez légèrement dessus tout en rapprochant votre poitrine de votre jambe droite. Maintenez la position pendant 10 secondes.
3. Lâchez vos orteils et détendez vos pieds.
4. Agrippez votre cheville en rapprochant toujours votre poitrine de votre jambe droite. Maintenez la position pendant 10 secondes.
5. Recommencez le mouvement avec la jambe gauche.
6. Recommencez le mouvement en agrippant vos orteils droits avec la main droite et vos orteils gauches avec la main gauche. Déplacez votre buste vers l'avant en direction du sol.



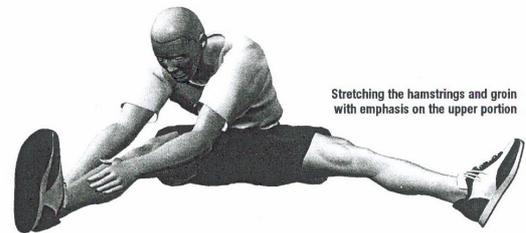
Stretching the hamstrings and groin with emphasis on insertion of the hamstrings and calves

Étirement des ischio-jambiers et de l'aine en insistant sur l'insertion des tendons et des mollets.



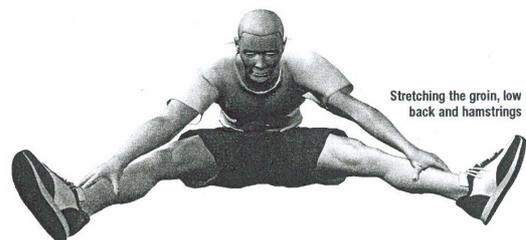
Stretching the hamstrings and groin with emphasis on the middle portion

Étirement des ischio-jambiers et de l'aine en insistant sur la partie du milieu.



Stretching the hamstrings and groin with emphasis on the upper portion

Étirement des ischio-jambiers et de l'aine en insistant sur la partie supérieure.



Stretching the groin, low back and hamstrings

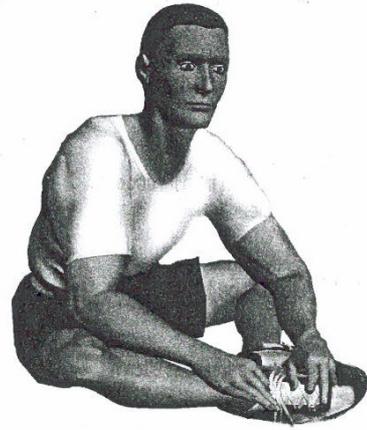
Étirement de l'aine, du bas du dos et des ischio-jambiers.

AINE

Papillon

Muscle(s) sollicité(s) : *adducteurs et couturier*

1. Assis, le haut du corps presque à la verticale et les jambes tendues, pliez les deux genoux de façon à joindre vos plantes de pieds.
2. Rapprochez vos pieds du corps.
3. Posez les mains sur vos pieds et les coudes sur vos jambes.
4. Penchez légèrement votre torse vers l'avant tout en poussant vos jambes vers le bas avec vos coudes.
5. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.



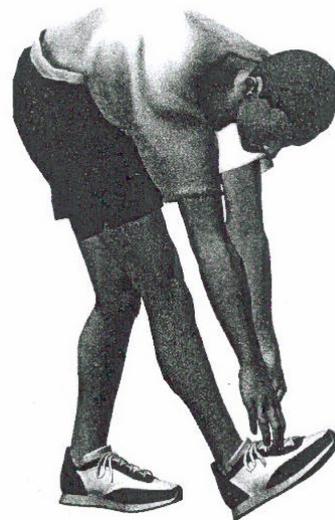
Étirement de l'aine

FACE POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

Lever les orteils en se penchant vers l'avant

Muscle(s) sollicité(s) : *gastrocnémien et soléaire*

1. Tenez-vous debout en plaçant le talon de votre pied droit de 6 à 8 pouces (15 à 20 cm) devant votre pied gauche.
2. Fléchissez votre pied droit vers le tibia (flexion dorsale) en maintenant le talon au sol.
3. Penchez-vous en avant en essayant de toucher votre jambe droite avec la poitrine tout en gardant les deux jambes tendues.
4. Penchez toujours le haut de votre corps vers le bas en effectuant une flexion dorsale quasi maximale vers le tibia.
5. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
6. Recommencez avec la jambe gauche.



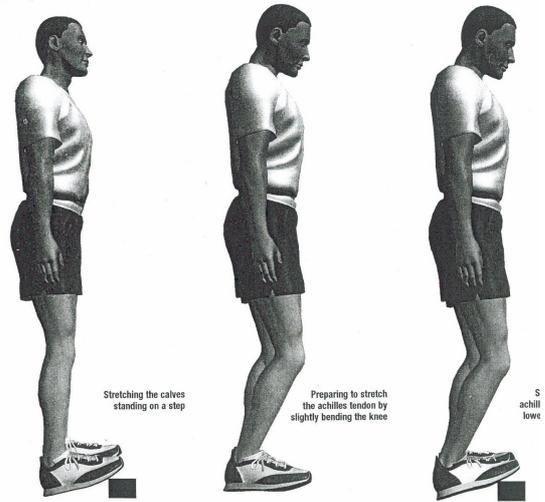
Étirement des mollets sans marche

FACE POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

Étirement avec une marche

Muscle(s) sollicité(s) : *gastrocnémien et soléaire, ainsi que tendon d'Achille*

1. Préparez une marche ou une planche de 3 à 4 pouces (7 à 10 cm) d'épaisseur.
2. Placez les pointes de vos deux pieds sur la marche ou la planche à 1 pouce (2,5 cm) du bord.
3. Les jambes droites, abaissez vos talons au maximum.
4. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
5. Pour étirer le tendon d'Achille, levez légèrement les talons. Fléchissez légèrement les genoux et abaissez ensuite les talons. Cet étirement doit se sentir dans le tendon d'Achille.
6. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
7. Pour un étirement plus intense et plus individualisé, faites-le une jambe à la fois.



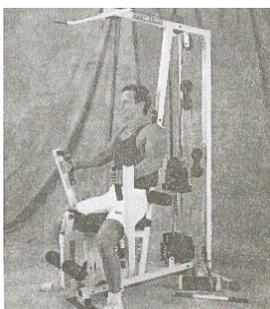
Étirement des mollets debout sur une marche

Préparation à l'étirement du tendon d'Achille en fléchissant légèrement le genou

Étirement du tendon d'Achille en abaissant le talon

EXERCICES SUR APPAREIL G1S DE BODY-SOLID

POITRINE



Développé pectoraux, poignées verticales
(pectoraux)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Ajustez la hauteur du siège de façon à ce que, lorsque vous êtes assis, les poignées verticales de l'appareil divisent également les muscles de la poitrine (pectoraux).
3. Asseyez-vous confortablement sur le siège et gardez le dos droit.
4. Saisissez les poignées verticales de l'appareil, les coudes fléchis et les paumes vers l'intérieur.
5. En gardant les coudes vers l'extérieur et sous les épaules, déployez les bras vers l'avant d'un mouvement égal et modéré.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Développé pectoraux, poignées horizontales
(pectoraux)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Ajustez la hauteur du siège de façon à ce que, lorsque vous êtes assis, les poignées horizontales de l'appareil divisent également les muscles de la poitrine (pectoraux).
3. Asseyez-vous confortablement sur le siège et gardez le dos droit.
4. Saisissez les poignées horizontales de l'appareil, les coudes fléchis et les paumes vers le sol.
5. En gardant les coudes vers l'extérieur et sous les épaules, déployez les bras vers l'avant d'un mouvement égal et modéré.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Écarté à la poulie, poulie basse
(petit pectoral)

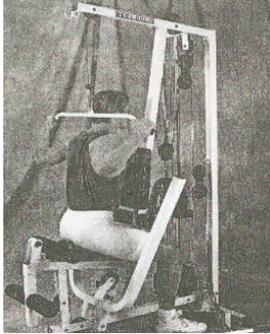
1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la poignée à étrier (facultatif) au câble de la poulie basse et placez-vous de côté relativement à la poulie.
3. Saisissez la poignée à l'aide de la main la plus éloignée de l'appareil. Tenez-vous droit, les pieds à largeur d'épaules. Inclinez-vous légèrement à la taille et maintenez la pose tout au long de l'exercice.
4. La paume vers le sol et le coude légèrement fléchi, tirez la poignée à étrier vers le haut et vers l'autre côté de votre corps en réalisant un demi-cercle, jusqu'à ce que votre bras soit complètement tendu.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc avec la poignée. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Tournez-vous et recommencez l'exercice avec l'autre bras.



Écarté à la poulie, poulie haute
(grand pectoral)

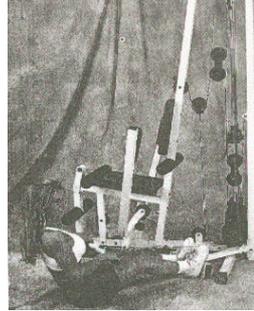
1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la poignée à étrier (facultatif) au câble de la poulie haute.
3. Placez-vous de côté relativement à l'appareil. Saisissez la poignée à l'aide de la main la plus près de l'appareil. Tenez-vous droit, les pieds à largeur d'épaules. Inclinez-vous légèrement à la taille et maintenez la pose tout au long de l'exercice.
4. La paume vers le sol et le coude légèrement fléchi, tirez la poignée vers le bas et vers l'autre côté de votre corps en réalisant un demi-cercle, jusqu'à ce que votre main se trouve à environ 6 pouces de votre hanche.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc avec la poignée. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Tournez-vous et recommencez l'exercice avec l'autre bras.

DOS



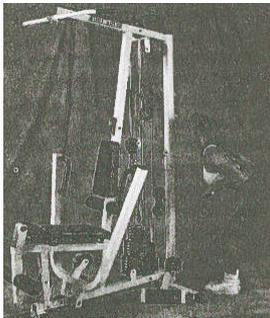
Tirage-poitrine à la poulie haute
(*grand dorsal*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre à dorsaux au câble de la poulie haute.
3. Ajustez le siège de façon à ce que vos genoux s'insèrent confortablement sous les rouleaux de maintien rembourrés. Asseyez-vous sur le siège, face à l'appareil.
4. Saisissez la barre à dorsaux en plaçant vos mains à une distance de 3 à 6 pouces de la largeur de vos épaules.
5. En gardant les coudes vers le dos, tirez lentement la barre jusqu'à frôler la partie supérieure de votre poitrine. (Il existe une autre façon de faire cet exercice : tirez la barre vers l'arrière de la tête jusqu'à toucher la nuque, comme sur l'image.)
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



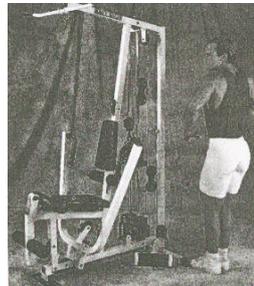
Tirage poulie en prise serrée
(*grand dorsal*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie basse.
3. Asseyez-vous au sol, les genoux légèrement fléchis et les pieds fermement appuyés sur la barre de pieds.
4. Saisissez la barre avec les deux mains. Tendez les bras et inclinez-vous vers la poulie de façon à étirer complètement les dorsaux.
5. Tirez la barre vers vous en vous redressant, assurez-vous de garder les coudes près du corps. Tirez la barre jusqu'à ce qu'elle touche votre ventre.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Tirage poulie en pronation
(*grand dorsal*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie basse.
3. Placez vos pieds à largeur d'épaules et saisissez la barre de tirage avec les deux mains, les paumes vers l'extérieur de l'appareil.
4. Tendez les bras et fléchissez légèrement les genoux. Gardez le dos droit et inclinez le torse à 45 degrés.
5. Les coudes vers l'extérieur, tirez la barre vers le haut et légèrement vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle touche le bas de votre ventre.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Haussement des épaules
(*trapèzes*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie basse.
3. Tenez-vous face à l'appareil, les pieds à largeur d'épaules
4. Saisissez la barre et tenez-vous droit, les bras tendus vers le sol et la barre appuyée sur les cuisses. Laissez le poids tirer vos épaules vers l'avant et vers le sol.
5. Sollicitez les muscles trapèzes pour « hausser » les épaules vers le haut et l'arrière, aussi loin que possible.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.

BRAS



**Extension des triceps,
assis
(triceps)**

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la sangle de triceps au câble de la poulie intermédiaire.
3. Asseyez-vous sur le siège, dos à la machine. Tendez les bras vers l'arrière et saisissez la sangle de triceps.
4. Inclinez le torse à 45 degrés. Gardez les mains derrière la tête et les coudes fléchis, vers l'avant.
5. Sans bouger la partie supérieure des bras, sollicitez vos triceps pour tirer la sangle vers l'avant et le haut en réalisant un demi-cercle, jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



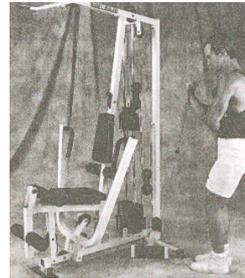
**Extension des triceps,
debout
(triceps)**

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie haute.
3. Tenez-vous debout, les pieds à largeur d'épaules. Saisissez la barre par le dessus, les mains à une distance de 3 à 5 pouces l'une de l'autre.
4. Tirez la barre vers le bas et collez la partie supérieure de vos bras sur vous, ils ne doivent pas bouger pendant l'exercice. Inclinez légèrement le torse vers l'avant.
5. En ne bougeant que les avant-bras, sollicitez vos triceps pour tirer la barre vers le sol en réalisant un demi-cercle, jusqu'à un point donné sous la taille.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



**Flexion des bras, debout
(biceps)**

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie basse.
3. Saisissez la barre par le dessous. Tenez-vous debout, les pieds à largeur d'épaules, à environ 1 à 2 pieds de la poulie. Vos bras devraient être le long de votre corps, la barre reposant sur vos cuisses.
4. Collez la partie supérieure de vos bras sur votre corps et sollicitez vos biceps pour tirer la barre vers le haut et l'avant en réalisant un demi-cercle, jusqu'à un point donné sous le menton.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



**Flexion des bras serrés
(biceps)**

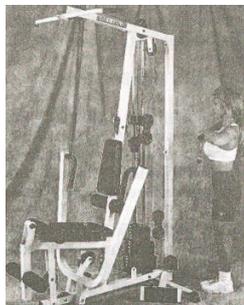
1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la poignée à étrier (facultatif) au câble de la poulie basse.
3. Saisissez la poignée par le dessous avec votre main droite. Tenez-vous debout, les pieds à largeur d'épaules, à environ 1 à 2 pieds de la poulie. Inclinez légèrement le torse. Collez la partie supérieure de votre bras droit sur votre corps.
4. Sollicitez votre biceps pour tirer la poignée vers le haut et l'avant en réalisant un demi-cercle, jusqu'à un point donné sous le menton.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Changez de main et répétez l'exercice avec l'autre bras.

ÉPAULES



Élévation avant
(*deltoïdes*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la poignée à étrier (facultatif) au câble de la poulie basse.
3. Saisissez la poignée par le dessus avec votre main droite, paume vers le bas.
4. Tenez-vous dos à l'appareil, à 1 à 2 pieds de la poulie.
5. Sollicitez les muscles de l'épaule pour lever lentement la poignée vers le haut et l'avant, en réalisant un demi-cercle, jusqu'à ce qu'elle se trouve légèrement plus haute que l'épaule.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
8. Changez de main et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Tirage vertical
(*deltoïdes et trapèzes*)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la barre de tirage au câble de la poulie basse.
3. Saisissez la barre par le dessus, les mains placées à environ 6 pouces l'une de l'autre.
4. Tenez-vous face à l'appareil, à 1 à 2 pieds de la poulie, les pieds à largeur d'épaules. Laissez le poids tendre vos bras vers le sol, en appuyant la barre sur vos cuisses.
5. En gardant les coudes toujours plus hauts que les mains, tirez lentement la barre vers le haut jusqu'à ce que le dos de vos mains frôle votre menton.
6. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
7. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.

JAMBES



Abducteur à la poulie
(cuisse externe)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Attachez la sangle de cheville à votre cheville gauche et fixez-la au câble de la poulie basse. Tenez-vous à 1 à 2 pieds de la poulie, l'appareil à votre droite.
3. En gardant vos jambes droites et en conservant votre équilibre, laissez le poids tirer votre jambe vers l'appareil.
4. Sollicitez l'extérieur de votre cuisse pour éloigner lentement votre jambe gauche de votre corps, aussi loin que possible.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Tournez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Extension des jambes
(quadriceps)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Ajustez le siège de façon à ce que l'avant de vos chevilles s'appuie sous les rouleaux rembourrés.
3. Asseyez-vous confortablement sur le siège. Placez les genoux sur les rouleaux supérieurs et passez les pieds derrière les rouleaux inférieurs.
4. Sollicitez vos quadriceps pour lever les pieds vers l'extérieur et le haut, jusqu'à tendre complètement les jambes.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Extension des jambes
(ischio-jambiers)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Placez-vous face à l'appareil et passez votre talon droit sous le rouleau rembourré inférieur, le genou droit placé légèrement sous le rouleau rembourré supérieur. Tenez les poignées ou le dossier de l'appareil pour garder l'équilibre.
3. Sollicitez les muscles ischio-jambiers pour pousser et lever votre pied droit en fléchissant votre genou autant que possible.
4. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
5. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
6. Changez de côté et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Adducteur à la poulie
(cuisse interne)

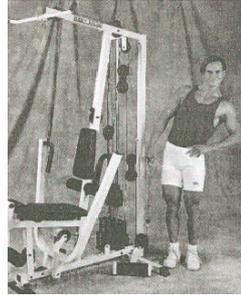
1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Attachez la sangle de cheville à votre cheville droite et fixez-la au câble de la poulie basse. Tenez-vous à 1 à 2 pieds de la poulie, l'appareil à votre droite.
3. En gardant vos jambes droites et en conservant votre équilibre, laissez le poids tirer votre jambe vers l'appareil.
4. Sollicitez l'intérieur de votre cuisse pour tirer lentement votre jambe droite vers vous et aussi loin que possible.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale, en décrivant le même arc. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Tournez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

ABDOMEN



Demi-redressement assis
(abdominaux)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la sangle de triceps au câble de la poulie intermédiaire.
3. Asseyez-vous confortablement sur le siège, adossé au dossier. Saisissez la sangle de triceps et faites-la passer par-dessus vos épaules. Gardez vos mains collées à votre poitrine tout au long de l'exercice.
4. Sollicitez vos muscles abdominaux pour vous incliner vers l'avant, à partir de la taille, aussi loin que possible.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.



Flexion latérale
(obliques et abdominaux)

1. Insérez la goupille dans la colonne de poids au niveau de résistance désiré.
2. Fixez la poignée à étrier (facultatif) au câble de la poulie basse.
3. Saisissez la poignée par le dessus avec votre main droite et tenez-vous à 1 à 2 pieds de la poulie, l'appareil à votre droite.
4. En gardant droit le bras, les jambes et les hanches, inclinez votre torse vers l'extérieur de l'appareil.
5. Faites une légère pause et revenez lentement à la position initiale. Répétez.
6. Expirez à l'effort, inspirez lors du retour.
7. Tournez-vous et répétez l'exercice avec l'autre main.