

ABDOMINAUX +++QUADRICEPS+ *CRUNCH*



PLACEMENT DU DOS	HAUT DU DOS TOUJOURS EN CONTACT
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE EN ENROULANT LE BUSTE INSPIRER PAR LE NEZ QUAND LE BUSTE REMONTE
TRAJET MOTEUR	LES COUDES VIENNENT TOUCHER LE CÔTÉ DES GENOUX CONTROLLER LA REMONTEE
AIDE	APPUYER SUR LE HAUT DE LA MACHINE POUR AIDER LE DEMARRAGE DU MOUVEMENT COMPTER LES REPETITIONS À HAUTE VOIX

ABDOMINAUX+++QUADRICEPS+

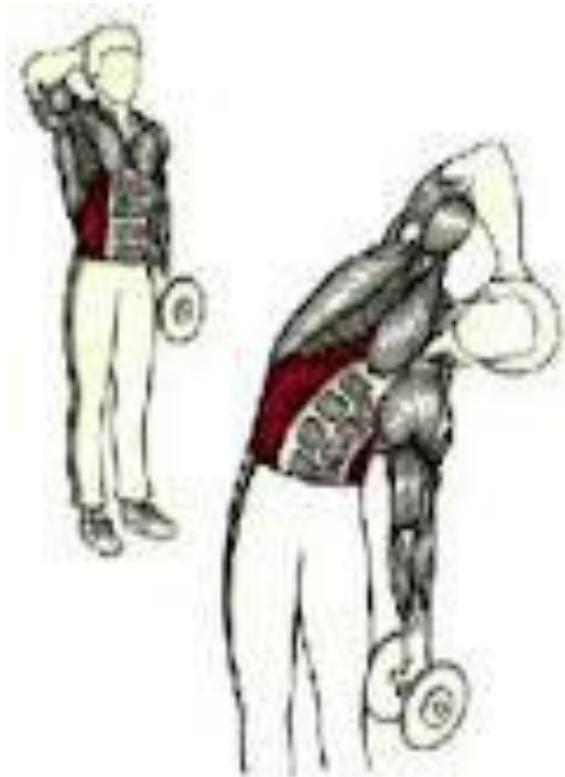
RELEVÉ DE GENOUX À LA CHAISE ABDOMINALE



PLACEMENT DU DOS	LE DOS RESTE À PLAT QUAND LES JAMBES DESCENDENT
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LES GENOUX MONTENT INSPIRER PAR LE NEZ QUAND LES GENOUX DESCENDENT
TRAJET MOTEUR	DEPART JAMBES TENDUES EN BAS MONTER LES GENOUX À LA HAUTEUR DES MAINS
AIDE	COMPTER LES REPETITIONS À HAUTE VOIX

ABDOMINAUX OBLIQUES (TAILLE)

FLEXION LATÉRALE DU BUSTE HALTERE COURT



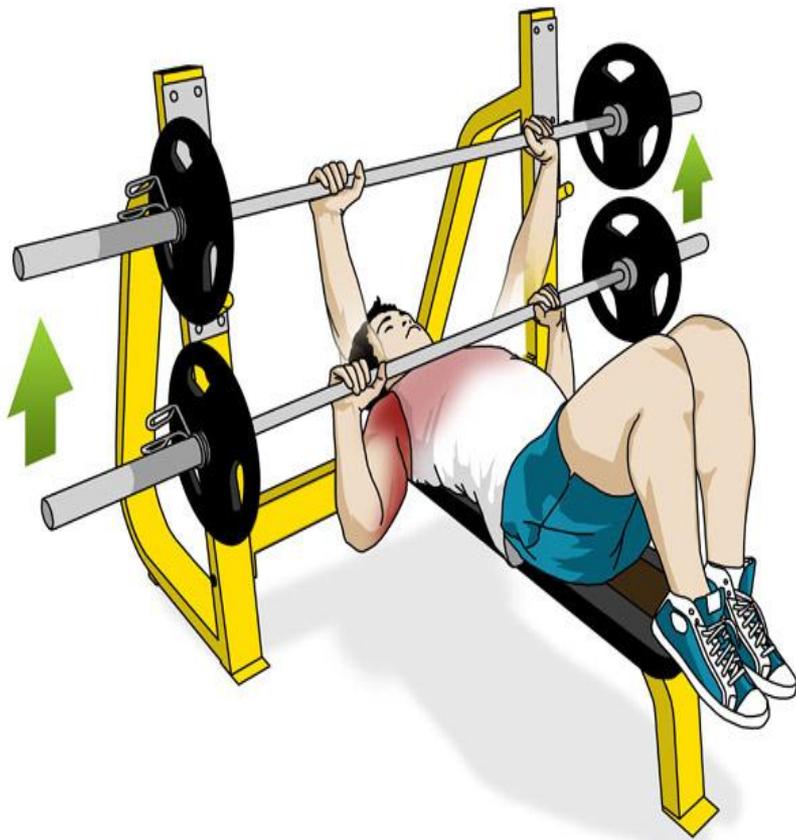
PLACEMENT DU DOS	DOS PLAT (EPAULES BASSIN PIEDS ALIGNÉS)
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND L'HALTERE MONTE INSPIRER PAR LE NEZ QUAND IL DESCEND
TRAJET MOTEUR	L'HALTERE MONTE JUSQU'À LA FESSE BRAS TENDU ET REDESCEND JUSQU'AU HAUT DU GENOU
AIDE	TRAVAILLER EN MIROIR FACE À FACE

LOMBAIRES+++FESSIERS++ISCHIOS++ *EXTENSION DU BUSTE À LA CHAISE LOMBAIRE*



PLACEMENT DU DOS	DOS DROIT NE PAS DEPASSER LA POSITION HORIZONTALE
RESPIRATION	INSPIRER SUR LA MONTÉE EXPIRER EN REDESCENDANT
TRAJET MOTEUR	BUSTE FLÉCHI 90° FAIRE UNE EXTENSION JUSQU'À L'HORIZONTALE 180° (DOS PLAT)
AIDE	UNE MAIN STOPPE LA REMONTEE AU-DELA DE L'HORIZONTALE

PECTORAUX+++TRICEPS++DELTOIDES+ DEVELOPPÉ-COUCHÉ PRISE LARGE À LA BARRE



© Espace-musculation.com

Gilles VEGA 2012

PLACEMENT DU DOS	GARDER BAS DU DOS BIEN PLAQUÉ AU BANC GENOUX FLÉCHIS CUISSSES RAMENÉES SUR LA POITRINE
RESPIRATION	INSPIRER PAR LE NEZ EN DESCENDANT LA BARRE DEVELOPPER ET EXPIRER EN FIN D'EFFORT
TRAJET MOTEUR	DESCENDRE LA BARRE EN CONTRÔLANT LE MOUVEMENT JUSQU'À LA POITRINE (CONTACT) REPOUSSER LA BARRE (BRAS TENDUS)
AIDE	CHARGEMENT ET DECHARGEMENT DE LA BARRE PRISE DE BARRE SYMETRIQUE SE POSITIONNER DERRIERE LA BARRE POUR AIDER LA REPETITION DES DERNIERS MOUVEMENTS

PECTORAUX

ECARTÉ-COUCHÉ HALTERES COURTS

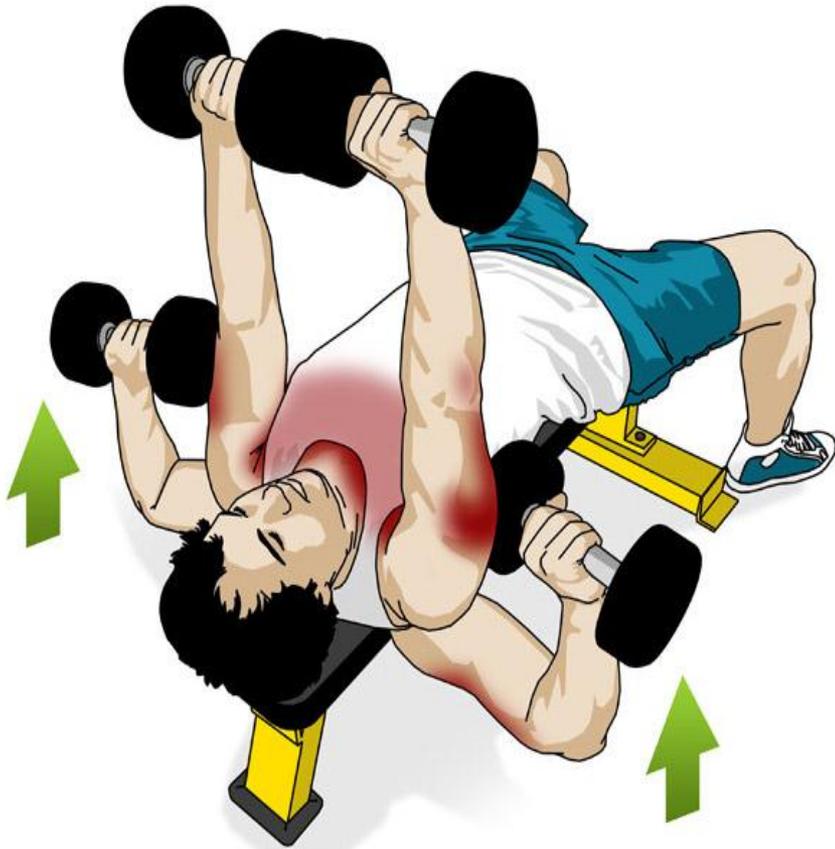


© Espace-musculation.com

Gilles VEGA 2012

PLACEMENT DU DOS	GARDER BAS DU DOS BIEN PLAQUÉ AU BANC GENOUX FLÉCHIS CUISSSES RAMENÉES SUR LA POITRINE
RESPIRATION	INSPIRER EN ÉCARTANT LES BRAS EXPIRER EN RELEVANT LES BRAS
TRAJET MOTEUR	BRAS PRESQUE TENDUS VERTICALEMENT FACE À FACE ÉCARTER LES BRAS JUSQU'À L'HORIZONTALE
AIDE	VERIFIER QUE LES COUDES SOIENT LEGEREMENT FLECHIS SE POSITIONNER DERRIERE ET PROPOSER UN CONTACT HALTERES MAINS À L'HORIZONTALE DANS L'ALIGNEMENT DES EPAULES

PECTORAUX+++TRICEPS++DELTOIDES+ DEVELOPPÉ-COUCHÉ HALTERES COURTS



© Espace-musculation.com

Gilles VEGA 2012

PLACEMENT DU DOS	GARDER BAS DU DOS BIEN PLAQUÉ AU BANC GENOUX FLÉCHIS CUISSSES RAMENÉES SUR LA POITRINE
RESPIRATION	INSPIRER PAR LE NEZ EN DESCENDANT LES HALTERES DEVELOPPER ET EXPIRER EN FIN D'EFFORT
TRAJET MOTEUR	BRAS TENDUS VERTICALEMENT DESCENDRE LES HALTERES POUR VENIR AU CONTACT DE CHAQUE CÔTÉ DE LA POITRINE (1/4 DE TOUR POIGNET)
AIDE	SE SITUER DERRIERE POUR PASSER ET RECUPERER LES HALTERES ET AIDER LA REPETITION DES DERNIERS MOUVEMENTS

GRANDS DORSAUX+++BICEPS++ TRAPEZE+ TIRAGE NUQUE À LA POULIE HAUTE



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	ASSIS FACE À L'APPAREIL LES CUISSSES CALÉES SOUS LE BOUDIN LE DOS RESTE PLAT ET PARALLELE AU TUBE VERTICAL DE LA MACHINE
RESPIRATION	INSPIRER PAR LE NEZ EN TIRANT LA BARRE JUSQU'À LA NUQUE EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LA BARRE REMONTE
TRAJET MOTEUR	PRISE DE BARRE MAINS TRES ECARTEES, TIRER LA BARRE JUSQU'À LA NUQUE (CONTACT LEGER) EN RAMENANT LES COUDES LE LONG DU CORPS
AIDE	PASSAGE DE BARRE ET VERIFICATION DU POSITIONNEMENT DES MAINS (SYMÉTRIE) AIDE A LA REALISATION DES DERNIERES REPÉTITIONS

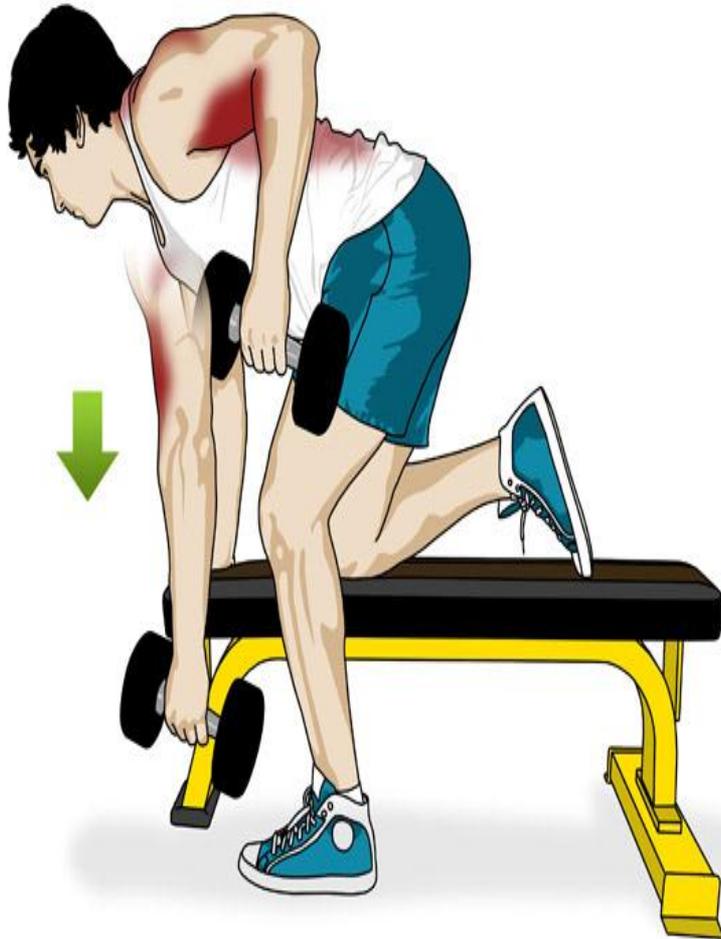
GRAND DORSAUX+++BICEPS++DELTOIDES+TRAPEZES+ TIRAGE HALTERES COURTS BANC ROWING



PLACEMENT DU DOS	A PLAT VENTRE , JAMBES REPLIEES SUR LES FESSES
RESPIRATION	INSPIRER PAR LE NEZ QUAND LES HALTERES MONTENT EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND ILS REDESCENDENT
TRAJET MOTEUR	DEPART BRAS TENDUS,TIRER LES HALTERES JUSQU'AU CONTACT LATERAL DU BANC (COUDES HAUTS) PUIS CONTROLER LA REDESCENTE
AIDE	PASSAGE D'HALTERES PROPOSER UN CONTACT MAINS/COUDES HAUTS

GRANDS DORSAUX+++BICEPS++DELTOIDES+TRAPEZES

TIRAGE VERTICAL HALTERE COURT



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	DOS PLAT EPAULES HORIZONTALES PARALLELE AU BANC
RESPIRATION	INSPIRER EN TIRANT L'HALTERE EXPIRER EN FIN DE MOUVEMENT
TRAJET MOTEUR	HALTERE EN MAIN, MAIN ET GENOU OPPOSÉS EN APPUI SUR BANC, TIRER L'HALTERE LE + HAUT POSSIBLE LE BRAS LE LONG DU CORPS, COUDE EN ARRIERE
AIDE	SUR LE COTE PROPOSER UN CONTACT MAIN/EPAULE DU BRAS QUI TRAVAILLE POUR VEILLER A L'HORIZONTALITE DES EPAULES

QUADRICEPS

EXTENSION DES JAMBES À LA MACHINE SPÉCIFIQUE



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	BIEN PLAQUER LE DOS AU DOSSIER MAINS BIEN AGRIPPÉES AUX POIGNEES POUR GARDER LE BUSTE IMMOBILE
RESPIRATION	EXPIRER QUAND LES JAMBES MONTENT INSPIRER PAR LE NEZ QUAND ELLES REDESCENDENT
TRAJET MOTEUR	CHEVILLES PLACÉES SOUS BOUDIN, GENOUX FLÉCHIS EFFECTUER UNE EXTENSION DES JAMBES JUSQU'À L'HORIZONTALE CONTROLLER LA REDESCENTE
AIDE	PROPOSER UN CONTACT MAINS/PIEDS A L'HORIZONTAL

QUADRICEPS+++ISCHIOS+FESSIERS+

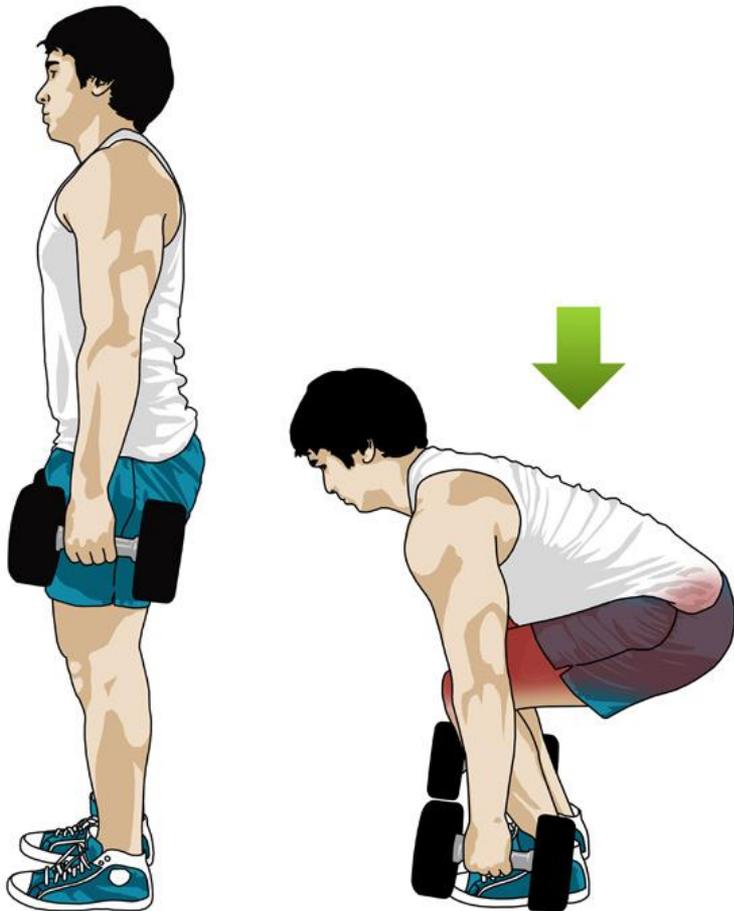
PRESSE INCLINÉE PIEDS PLACÉS BAS



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	LE DOS RESTE À PLAT ET LES FESSIERS AU CONTACT DU BANC
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LA CHARGE MONTE INSPIRER PAR LE NEZ QUAND LA CHARGE REDESCEND
TRAJET MOTEUR	LES PIEDS PLACÉS BAS SUR LA PLATE FORME DESCENDENT JUSQU'À 90° DE FLEXION DE L'ANGLE CUISSE/JAMBE
AIDE	UNE MAIN À 90° FLEXION JAMBES/CUISSSES

QUADRICEPS+++FESSIERS+++ISCHIOS+ DEMI SQUAT AVEC HALTERES COURTS



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	DOS GAINE À LA DESCENTE NE PAS ARRONDIR LE DOS
RESPIRATION	INSPIRER ET EFFECTUER UNE FLEXION DES CUISSES EXPIRER EN FIN D'EFFORT
TRAJET MOTEUR	DEBOUT TALONS SURELEVES PIEDS ECARTES HALTERES DANS CHAQUE MAIN EFFECTUER FLEXION DES CUISSES JUSQU'À CUISSES À L'HORIZONTALE REVENIR POSITION INITIALE
AIDE	SURVEILLER ATTENTIVEMENT LE PLACEMENT DU DOS

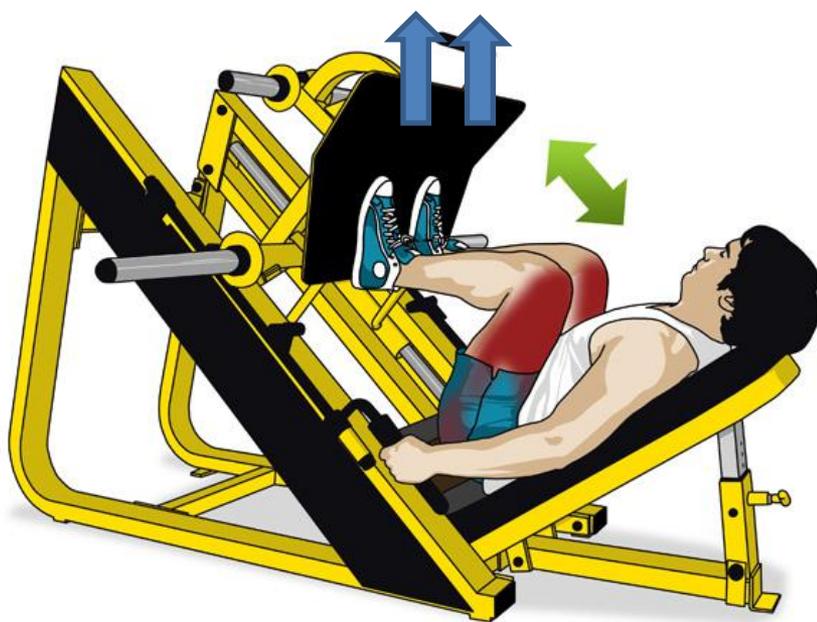
ISCHIOJAMBIERS +++MOLLET (TRICEPS SURAL)+ *LEG CURL*



PLACEMENT DU DOS	EVITER DE CREUSER LE DOS QUAND LES TALONS MONTENT
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LES TALONS MONTENT, INSPIRER PAR LE NEZ QUAND ILS DESCENDENT
TRAJET MOTEUR	TIRER LES TALONS POUR AMENER L'ANGLE JAMBES /CUISSES JUSQU'À 90° PUIS REDESCENDRE EN CONTRÔLANT LE MOUVEMENT (PAS DE BUTÉE ARTICULAIRE)
AIDE	UNE MAIN À 90° FLEXION JAMBES/CUISSES

ISCHIOJAMBIERS+++FESSIERS+++QUADRICEPS+

PRESSE INCLINÉE PIEDS PLACÉS HAUT



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	LE DOS RESTE À PLAT ET LES FESSIERS AU CONTACT DU BANC
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LA CHARGE MONTE INSPIRER PAR LE NEZ QUAND LA CHARGE REDESCEND
TRAJET MOTEUR	LES PIEDS SYMETRIQUEMENT PLACÉS DESCENDENT JUSQU'À 90° DE FLEXION DE L'ANGLE CUISSE/JAMBE
AIDE	UNE MAIN À 90° FLEXION JAMBES/CUISSSES

FESSIERS

ABDUCTION DE LA HANCHE A LA HIP MACHINE



PLACEMENT DU DOS	DOS DROIT
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LA JAMBE MONTE INSPIRER PAR LE NEZ A LA REDESCENTE
TRAJET MOTEUR	ELEVER LATERALEMENT LA JAMBE LE PLUS HAUT POSSIBLE CONTROLLER LA REDESCENTE
AIDE	COMPTER LES REPETITIONS

BICEPS

BANC LARRY SCOTT

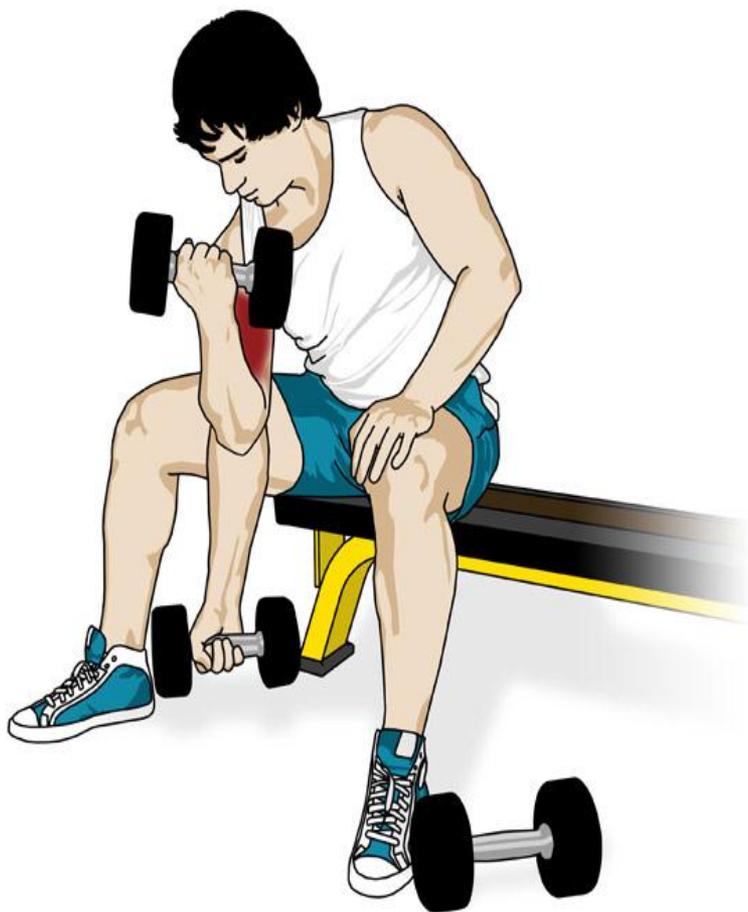


© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	REGLER LA HAUTEUR DU SIEGE POUR AVOIR LE DOS PLAT
RESPIRATION	INSPIRER ET FLECHIR LES BRAS EXPIRER EN FIN DE MOUVEMENT
TRAJET MOTEUR	BARRE SAISIE MAINS EN SUPINATION, BRAS PRESQUE TENDUS RAMENER LA BARRE VERS SOI EN FLECHISSANT LES BRAS
AIDE	FACE A LA BARRE PROPOSER UN STOP CONTACT MAIN /BARRE POUR EVITER LES BRAS TENDUS

BICEPS

CURL CONCENTRE COUDE CALÉ SUR CUISSE



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	DOS PLAT ET IMMOBILE FIXE AVEC LE BRAS LIBRE
RESPIRATION	INSPIRER ET EFFECTUER FLEXION DE L'AVANT-BRAS EXPIRER EN FIN DE MOUVEMENT
TRAJET MOTEUR	BRAS TENDU, COUDE EN APPUI SUR LA FACE INTERNE DE LA CUISSE, EFFECTUER UNE FLEXION DE L'AVANT -BRAS
AIDE	PROPOSER UN CONTACT MAIN/DOS POUR EVITER DE TRAVAILLER AVEC LE DOS

BICEPS+++DELTOIDES++

CURLS ALTERNES



© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	GARDER DOS BIEN DROIT ET IMMOBILE (GAINAGE FESSIERS LOMBAIRES ABDOMINAUX)
RESPIRATION	INSPIRER PUIS FLÉCHIR LES AVANT-BRAS EXPIRER EN FIN DE MOUVEMENT
TRAJET MOTEUR	FLÉCHIR L' AVANT-BRAS EN EFFECTUANT UNE ROTATION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR AVANT L'ARRIVÉE DES AVANT-BRAS À L'HORIZONTALE ACHEVER LA FLEXION EN LEVANT LE COUDE
AIDE	CONTACT MAINS/EPAULES POUR GARDER LES EPAULES PARALLELES AU BASSIN

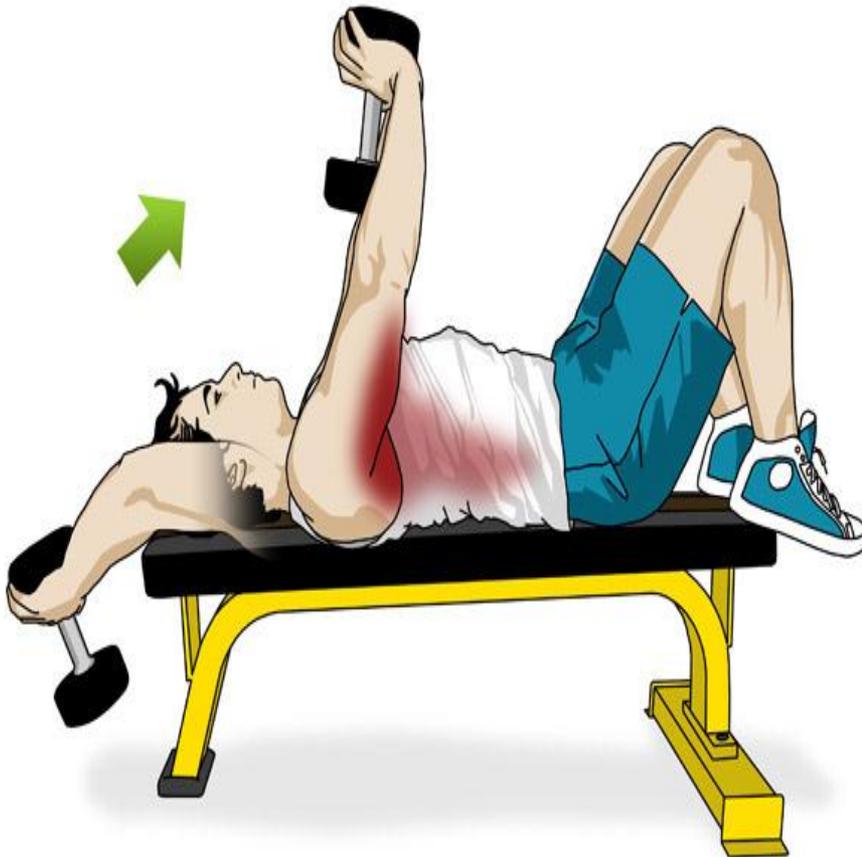
TRICEPS

EXTENSION DES BRAS À LA POULIE HAUTE



PLACEMENT DU DOS	DOS RESTE DROIT PAS DE BASCULE DU BUSTE EN AVANT
RESPIRATION	EXPIRER PAR LA BOUCHE QUAND LA BARRE DESCEND INSPIRER PAR LE NEZ QUAND ELLE REMONTE
TRAJET MOTEUR	FACE À L'APPAREIL, MAINS SUR LA POIGNEE, COUDES LE LONG DU CORPS EXTENSION DES AVANT-BRAS EN GARDANT LES COUDES BIEN COLLÉS AU CORPS CONTROLLER LA REMONTEE
AIDE	VERIFIER LES COUDES COLLES PROPOSER UN CONTACT MAIN/DOS POUR EVITER LA BASCULE AVANT

TRICEPS+++ GRAND DORSAL++ PECTORAUX+ *PULL-OVER HALTERE COURT*

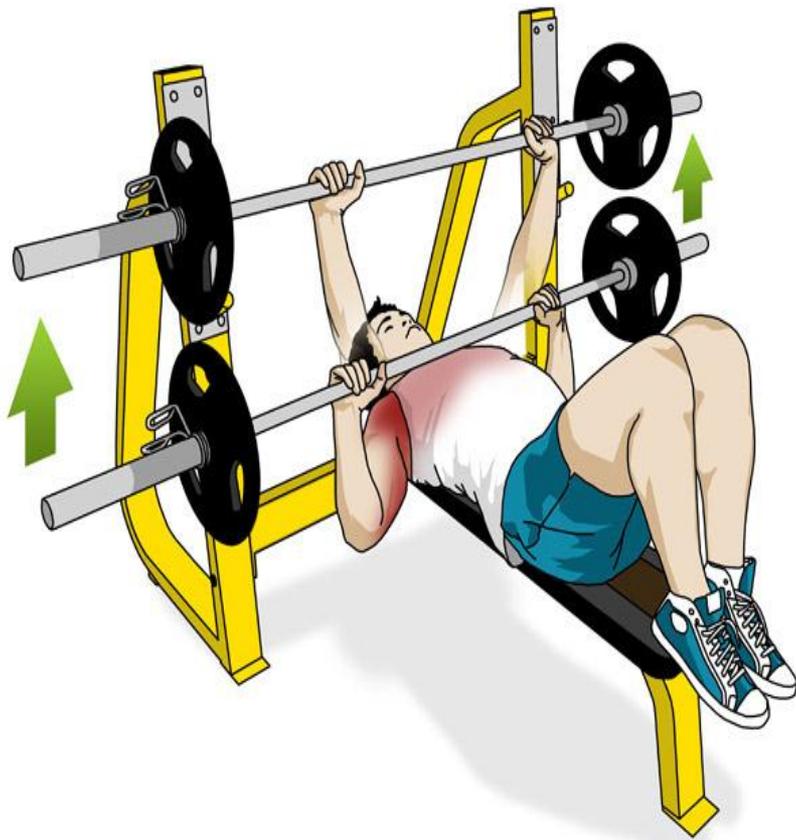


© Espace-musculation.com

PLACEMENT DU DOS	GARDER BAS DU DOS BIEN PLAQUÉ AU BANC GENOUX FLÉCHIS CUISSSES RAMENÉES SUR LA POITRINE
RESPIRATION	INSPIRER EN DESCENDANT HALTERE DERRIERE LA TETE EXPIRER EN REMONTANT
TRAJET MOTEUR	BRAS TENDUS A LA VERTICALE FLECHIR LES BRAS DERRIERE LA TETE JUSQU'A 90° PUIS REMONTER
AIDE	PASSER L'HALTERE VERIFIER QUE LES COUDES NE S'ECARTENT PAS ETRE PRÊT A RECUPERER RAPIDEMENT L'HALTERE

TRICEPS+++PECTORAUX++DELTOIDES+

DEVELOPPÉ-COUCHÉ PRISE ECARTEMENT DES EPAULES



© Espace-musculation.com

Gilles VEGA 2012

PLACEMENT DU DOS	GARDER BAS DU DOS BIEN PLAQUÉ AU BANC GENOUX FLÉCHIS CUISSSES RAMENÉES SUR LA POITRINE
RESPIRATION	INSPIRER PAR LE NEZ EN DESCENDANT LA BARRE DEVELOPPER ET EXPIRER EN FIN D'EFFORT
TRAJET MOTEUR	DESCENDRE LA BARRE EN CONTRÔLANT LE MOUVEMENT JUSQU'À LA POITRINE (CONTACT) REPOUSSER LA BARRE (BRAS TENDUS)
AIDE	CHARGEMENT ET DECHARGEMENT DE LA BARRE PRISE DE BARRE SYMETRIQUE SE POSITIONNER DERRIERE LA BARRE POUR AIDER LA REPETITION DES DERNIERS MOUVEMENTS