

## ABDUCTEURS/ADDUCTEURS A LA POULIE



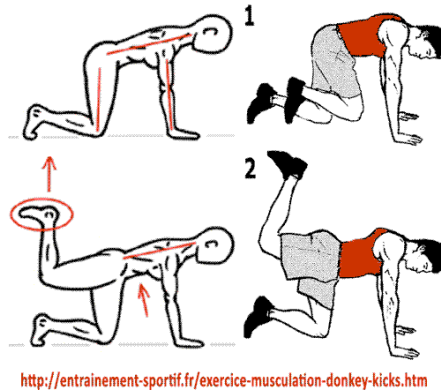
**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers (moyens et petits fessiers).

### EXECUTION DE L'EXERCICE

Debout, de profil à une poulie basse, une sangle attachée à une cheville, il s'agit d'écartier la jambe du corps latéralement en croisant légèrement la jambe devant l'autre. Penser à bien retenir le retour. On se tiendra du côté opposé pour se stabiliser.

## DONKEY KICKS

### Donkey Kicks



*Le Donkey Kicks simule un coup de pied vers l'arrière et le haut. Il est pour cela aussi appelé coup de pied de la mule. c'est un exercice au poids de corps qui muscle principalement le grand fessier. Il s'agit donc d'une extension de la jambe vers le haut qui peut être exécutée avec des chevillères. C'est un exercice parfait pour avoir des fesses bombées.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers, adducteurs

#### Exécution de l'exercice

En appui sur les mains et un genou, il faut soulever une jambe fléchie à 90° et arrêter le mouvement quand la cuisse atteint l'horizontale en poussant la plante de pied vers le plafond. Il est bien sûr possible de réaliser cette action avec des chevillères pour augmenter l'intensité de l'effort et viser un gain de volume plutôt qu'un gain de fermeté.

#### Respiration

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position haute.

#### Consignes de Sécurité

Veillez à bien aplanir votre dos et laisser la tête dans l'axe du buste

## ELEVATION DES HANCHES



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers (grand fessier), ischio-jambiers

### EXECUTION DE L'EXERCICE

L'exécution est simple, et ne demande pas une grande technique. C'est pour cette raison qu'on retrouve souvent cet exercice dans les cours collectifs de fitness.

#### Placement pour cet exercice

Allongé sur le dos, jambes pliées, et pieds au sol.

Tendez les bras le long du corps (ils aideront pour la stabilité).

#### Réalisation du mouvement

Contractez les fessiers et les ischios, pour monter le bassin vers le haut et ainsi faire le pont.

Maintenez la position et la contraction un court instant en position haute avant de redescendre.

#### Respiration lors de cet exercice

L'inspiration se fait avant de démarrer, quand le corps est au sol, et l'expiration pendant la descente du bassin.

## ELEVATION LATERALES JAMBES TENDUES



*Cet exercice, simple, permet de renforcer la zone des abducteurs. Plus la jambe de travail montera vers l'arrière, plus les fessiers seront sollicités. Plus la jambe montera verticalement, plus le TFL (Tenseur du Fascia Lata) sera sollicité. Évitez de lever la jambe vers l'avant, vous pénaliserez le travail des abducteurs au profit du droit antérieur et des psoas-iliaques.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Petit et moyen fessier

### EXECUTION DE L'EXERCICE

Allongé sur le côté gauche avec la jambe droite tendue et la gauche fléchie (pour l'équilibre). La tête repose sur la main gauche et la main droite est posée à plat sur le sol, pour l'équilibre.

- Monter la jambe droite pour former un angle à 45 degrés du sol. Le pied est fléchi. Redescendre la jambe dans la position initiale.
- L'inspiration se fait en montant la jambe (l'expiration durant la descente).
- Ne pas oublier de changer de côté entre chaque série.

### Respiration lors de cet exercice

L'inspiration se fait en montant la jambe (l'expiration durant la descente).

## FENTE A LA BARRE



*Les fentes avant galbent et musclent les cuisses et les fessiers. Très pratiquées en salle de musculation, les fentes ne permettent pas d'utiliser de lourdes charges et nécessitent un certain temps d'adaptation pour obtenir un bon équilibre.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers et quadriceps

En écartant plus ou moins les jambes, l'exercice localisera différemment. Ainsi, en écartant peu les jambes, le travail des quadriceps sera favorisé tandis qu'un "grand écart" sollicitera préférentiellement les fessiers et les ischio-jambiers.

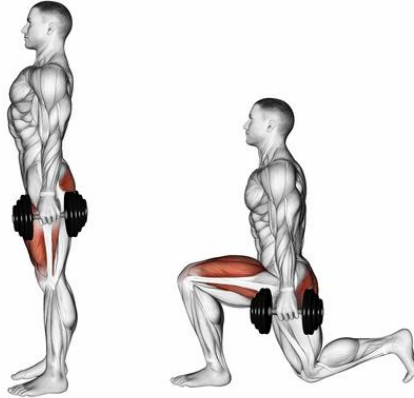
### Exécution de l'exercice

Debout, un pied devant l'autre espacés suffisamment pour pouvoir poser un genou au sol, une barre sur les trapèzes, il s'agit d'effectuer une flexion du genou. Le genou placé devant ne doit jamais plier plus de 90 degrés, c'est-à-dire qu'il ne doit pratiquement pas dépasser la pointe du pied.

### Respiration

Inspirez à la descente et expirez à la montée.

## FENTE LESTEES AVEC HALTERES



*Les fentes avant galbent et musclent les cuisses et les fessiers. Très pratiquées en salle de musculation, les fentes ne permettent pas d'utiliser de lourdes charges et nécessitent un certain temps d'adaptation pour obtenir un bon équilibre.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** grand fessier, quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne), arrières cuisses, soléaire des mollets, abdominaux, adducteurs, dos (spinaux, lombaires).

### Exécution de l'exercice

Debout, avancez le pied droit assez loin de sorte qu'en position finale l'angle au niveau du genou droit soit de 90°. Le genou arrière ne touche pas le sol et ne doit pas dépasser l'axe du talon. Prenez appui sur votre talon et poussez pour revenir à la position de départ.

Durant l'exécution du mouvement, regardez en face de vous et conservez le dos bien droit. Soufflez en poussant avec votre jambe. Alternez les cuisses.

### Respiration

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

### Consignes de Sécurité

Veillez à bien avancer le pied de sorte à ce que l'angle au niveau du genou soit de 90 degrés. Le genoux ne doit pas dépasser l'avant du pied car cela stress l'articulation.

Travaillez en sécurité avec un repose barre ou une cage à squat si vous utilisez une barre droite à la place des haltères. Cela sert à reposer la barre entre les séries.

Les débutants en musculation doivent apprendre ce mouvement en travaillant au poids du corps ou en utilisant une barre légère. On pourra augmenter la charge une fois l'exercice maîtrisé.

## FIRE HYDRANT



*Avec l'avancée de l'âge, à cause des grossesses successives ou d'une alimentation non équilibrée, on peut perdre sa taille de jeune fille. Vous devez pourtant savoir que ce n'est pas une fatalité. En suivant un régime alimentaire équilibré et effectuant quelques exercices physiques réguliers, vous pouvez retrouver votre taille d'avant. Pour accélérer les résultats, vous pouvez vous concentrer sur des exercices bien ciblés comme le **fire hydrant**.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers, adducteurs

### Exécution de l'exercice

Pour un débutant, l'exercice de fire hydrant se réalise sans aucun matériel, le poids de votre corps suffira. Pour commencer, vous devez vous installer à quatre pattes.

Tout en maintenant votre genou fléchi à 90 degrés, remontez-le vers le côté jusqu'à atteindre le niveau des hanches puis redescendez au point de départ. Refaites les mêmes mouvements de l'autre côté et faire une série de 10 à gauche et à droite. Au cours de cet exercice, faites en sorte à ne pas vous tordre le coup et à garder le buste bien droit. En exécutant le fire hydrant sans aucun faux mouvement, vous aurez des fesses rondes.

### Respiration

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position haute.

### Consignes de Sécurité

Veillez à bien aplanir votre dos et laisser la tête dans l'axe du buste

## SOULEVE DE TERRE (Deadlift)

Le **Romanian Deadlift** cible l'effort sur les **FESSIERS**



*Cet exercice de musculation de base développe tout le corps et permet de gagner beaucoup de force. Rien ne vaut le soulevé de terre ou « Deadlift » pour prendre de la masse, à part peut-être le squat !*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Le grand fessier, quadriceps, arrières cuisses, soléaire des mollets, les muscles fixateurs abdominaux, adducteurs, **dorsaux** (spinaux, lombaires, dorsaux), avant-bras et dans une moindre mesure les muscles de la ceinture scapulaire (épaules, trapèzes) pour tenir la barre.

### Exécution de l'exercice

Il faut d'abord régler la hauteur de la barre, à mi-mollet ou plus haut. Prendre la barre avec un écartement des mains de la largeur des épaules. Les pieds sont suffisamment écartés et pointés vers l'extérieur. Se positionner, garder la cambrure naturelle du bas du dos et contracter les abdominaux. Lever la barre jusqu'au niveau des genoux à l'aide des quadriceps puis redresser le buste.

Si vous découvrez le mouvement, il est conseillé de travailler en amplitude réduite et d'effectuer des mini temps de pause entre les répétitions pour se replacer. **Cet exercice peut être néfaste si mal exécuté**, et usant si vous utilisez des poids très lourds. Les débutants en musculation doivent l'apprendre avec un professionnel.

### Respiration

Il est conseillé de ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort. La respiration bloquée et les abdominaux contractés gainent le tronc et protègent la colonne vertébrale durant la partie critique du mouvement, à la condition de garder bien évidemment le dos droit. Donc inspirez en position basse, bloquez la respiration, soulevez la barre et expirez après. Pour redescendre la barre, inspirez et gainez les abdominaux

### Consignes de Sécurité

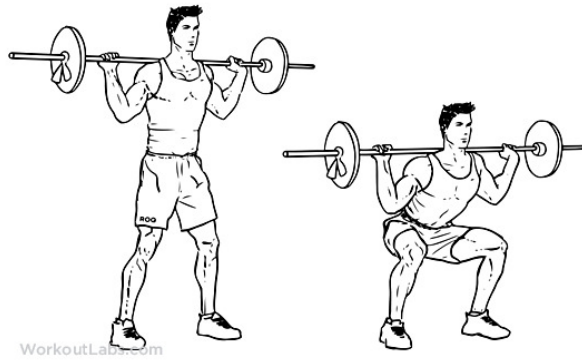
Il vaut mieux apprendre cet exercice de musculation en salle avec un professionnel et s'intéresser à la biomécanique du mouvement. Il est vrai que cet exercice est risqué. Mais il vous permet d'apprendre à soulever correctement des charges depuis le sol, ce qui est bien utile pour les autres exercices mais aussi dans notre quotidien quand il faut ramasser un objet lourd ou soulever un meuble.

A la moindre contracture, douleur ou gêne, essayez de comprendre ce qui ne va pas. Si vous n'écoutez pas votre corps et ignorez les avertissements qu'il vous envoie, cela se termine toujours par une blessure.

Le soulevé de terre comme le squat même bien réalisé reste usant pour les vertèbres et les articulations si vous utilisez des poids très lourds.



## SQUATS



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Fessiers, quadriceps, adducteurs

### Exécution de l'exercice

Si la base de cet exercice est de simplement faire des flexions des jambes, la technique d'exécution doit pourtant être très stricte. Il est important de la respecter pour que les squats soient efficaces pour muscler vos cuisses, mais aussi pour limiter les risques de blessures au niveau du dos, de la cheville et des genoux.

#### Placement pour cet exercice :

La barre est posée sur un support devant vous, un plus basse que la hauteur de vos épaules  
Pieds écartés de la largeur des épaules, pointes de pieds orientées naturellement (ne forcez pas une orientation particulière)

Chargez la barre sur la nuque, en haut des trapèzes. Si vous trouvez que la barre vous fait mal, vous pouvez enrouler une serviette autour de la barre, pour plus de confort.

Tenez la barre avec les deux mains pour la stabiliser. Si possible prenez une prise assez serrée ce qui fera ressortir vos trapèzes et vous permettra un meilleur placement.

#### Réalisation du mouvement :

Faites une légère antéversion du bassin, c'est-à-dire que vous allez très légèrement cambrer le dos et basculer les fesses en arrière. Bien contracter les abdos pour gagner la sangle abdominale.

Prenez une profonde inspiration, ce qui va vous permettre de maintenir une pression thoracique nécessaire à maintenir votre buste droit.

Fléchissez les jambes, jusqu'à ce que vos cuisses soit à l'horizontale, puis remontez en poussant sur les jambes et en expirant.

Surtout, ne faites pas de rebond en haut du mouvement et ne verrouillez pas les genoux violemment. Il faut donc bien contrôler la remontée.

#### Respiration

Il faut donc inspirer avant de descendre, bloquer la respiration, puis expirer pendant la remontée.

#### Consignes de Sécurité

Ce mouvement permet de porter assez lourd, la charge est sur le dos, et il y a un mouvement du bassin : toutes les conditions sont réunies pour se faire mal au dos !

Il faut donc faire particulièrement attention au placement, et à la technique d'exécution, qui doit être parfaite sur ce mouvement. Attention au poids que vous utilisez, il doit vous permettre de conserver une bonne technique tout au long de la série, sans cambrer le dos. (suite au dos)

Si vous cambrez, le risque pour le dos augmente. La blessure peut être une contracture, une déchirure, ou même une hernie discale pour les cas les plus graves. Et attention la hernie discale est une blessure qui ne guérit jamais !

Il existe aussi quelques dangers pour les articulations des genoux et de la cheville. Si vous n'êtes pas souple, ne descendez pas trop bas, et/ou mettez une cale de 1 à 2 cm sous vos talons. La flexion sera ainsi plus facile à réaliser.

A noter aussi que bien souvent, les douleurs aux genoux ne viennent pas du squat directement, mais d'un déséquilibre musculaire, dû à un manque de travail des muscles ischio-jambiers, ce qui déséquilibre l'articulation du genou.

Le squat est donc un excellent mouvement de musculation pour les quadriceps, mais attention, il peut être dangereux.