

CHOISIR UN EXERCICE EN FONCTION DES MUSCLES À DÉVELOPPER

2 utilisations possibles des tableaux dans les pages suivantes

A/ Je réalise un exercice, j'identifie les muscles qu'il permet de travailler
Le gainage dorsal permet de travailler les lombaires, grand fessier, et muscle transverse.

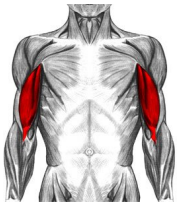
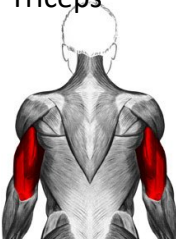
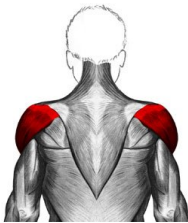
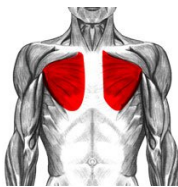
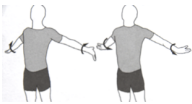
B/ Je veux développer un muscle, j'identifie les exercices qui permettent de le travailler
Pour développer les obliques, je peux choisir marche de l'empereur ou le gainage latéral

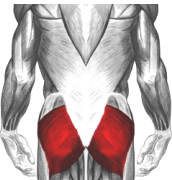
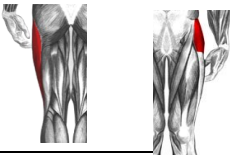
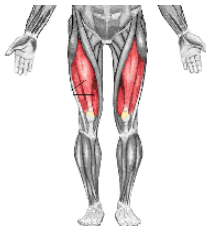
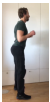
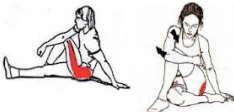
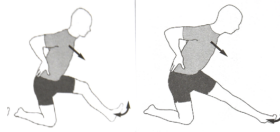
TRONC	Extenseur / fléchisseur tronc		Extenseur / fléchisseur hanches		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc transverse
	Lombaires	Abdominaux Grand droit	Grand Fessier	Grand droit « partie basse », psoas-iliaque	Obliques	
Demi Crunch https://youtu.be/9pL_u2haPY						
Élévation du bassin https://youtu.be/1W1v02_gq4						
Marche de l'empereur https://youtu.be/TW1YV25qpw						
gainage ventral https://youtu.be/AMu0BswA2w		++				
gainage dorsal https://youtu.be/wVAVV0ms-M	++		+			+
gainage latéral https://youtu.be/NRINTM1w1ow					++	
ÉTIREMENTS						

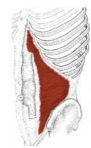
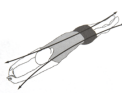
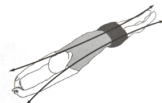
TRONC	Extenseur / fléchisseur tronc		Extenseur / fléchisseur hanches		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc transverse
	Lombaires	Abdominaux Grand droit	Grand Fessier	Grand droit « partie basse », psoas-iliaque	Obliques	
Demi Crunch https://youtu.be/9pL_u2haPY						
Élévation du bassin https://youtu.be/1W1v02_gq4						
Marche de l'empereur https://youtu.be/TW1YV25qpw					+	
gainage ventral https://youtu.be/AMu0BswA2w		++				
gainage dorsal https://youtu.be/wVAVV0ms-M	++					
gainage latéral https://youtu.be/NRINTM1w1ow					++	
ÉTIREMENTS						

TRONC	Extenseur / fléchisseur tronc		Extenseur / fléchisseur hanches		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc transverse
	Lombaires	Abdominaux Grand droit	Grand Fessier	Grand droit « partie basse », psoas-iliaque	Obliques	
Demi Crunch https://youtu.be/9pL_u2haPY						
Élévation du bassin https://youtu.be/1W1v02_gq4						
Marche de l'empereur https://youtu.be/TW1YV25qpw						
gainage ventral https://youtu.be/AMu0BswA2w		++				
gainage dorsal https://youtu.be/wVAVV0ms-M	++		+			+
gainage latéral https://youtu.be/NRINTM1w1ow					++	
ÉTIREMENTS						

TRONC	Extenseur / fléchisseur tronc		Extenseur / fléchisseur hanches		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc transverse
	Lombaires	Abdominaux Grand droit	Grand Fessier	Grand droit « partie basse », psoas-iliaque	Obliques	
Demi Crunch https://youtu.be/9pL_u2haPY						
Élévation du bassin https://youtu.be/1W1v02_gq4						
Marche de l'empereur https://youtu.be/TW1YV25qpw					+	
gainage ventral https://youtu.be/AMu0BswA2w		++				
gainage dorsal https://youtu.be/wVAVV0ms-M	++					
gainage latéral https://youtu.be/NRINTM1w1ow					++	
ÉTIREMENTS						

MEMBRES SUPÉRIEURS	Fléchisseur / extenseur de l'avant-bras		Élévateur / abaisseur du bras		Adducteur / abducteur du bras	
	Biceps 	Triceps 	Deltoïdes 	Grands dorsaux, grand rond 	Pectoraux 	Trapèzes et fixateurs omoplates 
Tirage menton https://youtu.be/eWSga32iPp0  			Postérieurs	++ (largeur)		
Tirage 1 bras https://youtu.be/Huyx_U4OK5s  						
Pompes https://youtu.be/si5ez8wluxU  			antérieurs			
Dips (sur chaise) https://youtu.be/2ofNXIAJY4U  			antérieurs			
ÉTIREMENTS			<i>antérieur</i> <i>postérieur</i>  			<i>supérieur</i> <i>inférieur</i>  

MEMBRES INFÉRIEURS	Extenseur de la hanche	Abducteurs / Adducteurs de hanche		Extenseur / Fléchisseur de jambes		Extenseur pieds
	Grand Fessier 	moyen fessier, Tenseur du Fascia Lata 	adducteurs 	Quadriceps 	Ischio-jambiers 	Jumeaux et soléaires 
Chaise / dynamique https://youtu.be/4u4aa8AYPMo  						
Tiers de squat 1 jambe https://youtu.be/NjESLtfYW3o   						
Squats https://youtu.be/JXNI69unt8E   						
Fentes https://youtu.be/sKXoeMlfNZA   						
ÉTIREMENTS	(En antéversion) 				partie haute partie basse 	

TRONC	Extenseur / fléchisseur tronc		Extenseur / fléchisseur hanches		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc
	Lombaires 	Abdominaux Grand droit 	Grand Fessier 	Grand droit « partie basse », psoas-iliaque 	Obliques 	transverse 
Demi-Crunch https://youtu.be/fpL_uqZHxPY  						
Élévation du bassin https://youtu.be/iEw1vOZ_qx4  						
Marche de l'empereur https://youtu.be/TWTYW2SqnLw  						
gainage ventral https://youtu.be/AiMuObswAUw  		++				
gainage dorsal https://youtu.be/wVARViOmz-M  	++					
gainage latéral https://youtu.be/rNRtNTMwlow  					++	
ÉTIREMENTS			(En antéversion) 	abdominaux psoas (rétroversion)  		

EXERCICES COMPLETS ET CARDIO	MEMBRES SUPÉRIEURS	TRONC	MEMBRES INFÉRIEURS	CARDIO
				
Cardio sur-place https://youtu.be/2rIrGarxNs8  			Fessiers Quadriceps Jumeaux (mollets)	
Jumping jack https://youtu.be/Xesu7ctx_mo  				
Déplacements latéraux https://youtu.be/ktTHweBK2iM  			Adducteurs quadriceps	
Shuffle https://youtu.be/pZk9Pnlkgyc  				
Directs des poings https://youtu.be/sj2soEO6i_Y  	Triceps Biceps			
Shuffle en planche https://youtu.be/ZUrHrGpa4OU  	Triceps pectoraux Deltoïdes			
Mountain climbing https://youtu.be/t856bLkXAV4  	Triceps pectoraux Deltoïdes	Psoas iliaque ++	Quadriceps ischios	
Burpees https://youtu.be/UZdrCnWb7kc  	Triceps Pectoraux deltoïdes		Quadriceps ischios	