

Types d'exercices de musculation

Squat



Muscles sollicités :

Quadriceps, grand fessier, soléaire et l'ensemble des muscles du dos (surtout les muscles spinaux : muscles de la colonne vertébrale).

Ce que vous devez faire :

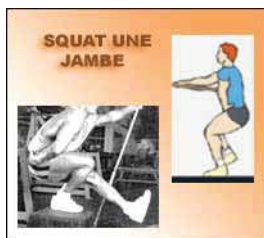
La flexion des genoux (ce

mouvement est appelé : *squat*) est le mouvement-roi des exercices de musculation. Il fait travailler l'ensemble des muscles des cuisses, mais aussi de nombreux muscles du reste du corps. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules (vous pouvez équiper votre barre d'un manchon en mousse qui rend la position plus confortable). Les mains sont espacées de la largeur des épaules.

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décollés du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (ne regardez pas vos pieds).

Respiration : En effectuant cet exercice, expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

Squat une jambe



Son but : Cet exercice de musculation très efficace sollicite et développe les muscles des cuisses et les fessiers. Il est excellent pour développer la coordination, l'équilibre et le développement musculaire. Cet exercice s'exécute de la même façon que le *squat* mais sur une

seule jambe. Il convient parfaitement à ceux qui n'ont pas ou très peu de matériel ou à ceux qui ont des problèmes au dos et qui ne peuvent pas faire de *squat* à la barre.

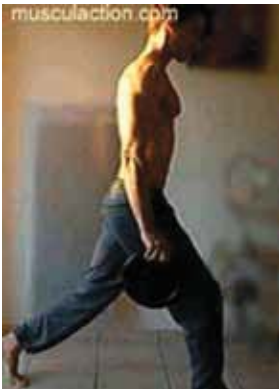
Muscles ciblés : Quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne), fessiers, ischios, grand adducteur, petit adducteur, soléaire.

Exécution de l'exercice : Debout, une main sur un support qui permettra de garder l'équilibre, l'autre tenant un haltère ou libre si vous travaillez avec le poids du corps. Fléchir les genoux et amener la cuisse parallèle au sol en gardant le dos droit. Remonter à la position de départ en sentant bien la contraction des quadriceps et fessiers. La jambe arrière reste pliée et ne touche pas le sol.

Respiration : Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous remontez à la position de départ.

Types d'exercices de musculation

Fentes



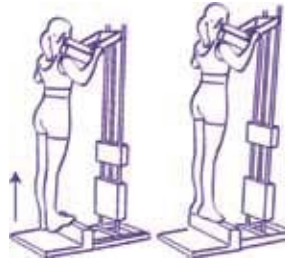
Son but : Les fentes avant galbent et musclent les cuisses et fessiers. Très pratiqué en salle de musculation, cet exercice ne permet pas d'utiliser de lourdes charges et nécessite un certain temps d'adaptation avant d'avoir un bon équilibre lors de son exécution.

Muscles ciblés : Grand fessier, quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne), arrière cuisses, soléaire des mollets, abdominaux, petit et

moyen fessiers, adducteurs, dos (spinaux, lombaires).

Variantes : Il est possible de réaliser les fentes avant avec une barre droite ou deux haltères. On peut faire des fentes sur place sans avancer ni reculer ou en marchant. Il est aussi possible de poser la pointe du pied arrière plus en hauteur sur un banc. Une autre variante des fentes est possible en les faisant sur le côté, ce qui sollicite plus les adducteurs.

Les mollets



Ce que vous devez faire :

Cet exercice est idéal pour le renforcement et le développement des mollets, principalement le muscle jumeau interne. Debout, les épaules sont en appui sous les deux manchons rembourrés de caoutchouc, les mains tenant les poignées de la machine. Les pieds sont écartés de la largeur

du bassin, la pointe des pieds sur le bord de la marche et les talons sont dans le vide en direction du sol. Les muscles des mollets sont donc étirés au maximum. Dans un mouvement lent et contrôlé, soulevez les talons le plus haut possible en contractant au maximum les muscles de vos mollets. Redescendez progressivement à la position de départ.

Respiration : En effectuant cet exercice, expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les talons et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Les quadriceps



Ce que vous devez faire :

Cet exercice est idéal pour le renforcement et le développement des quadriceps (muscles se trouvant sur la face avant des cuisses). Assis(e) sur le siège de la machine, le dos en appui sur le dossier (bien plaquer vos lombaires sur le banc), les mains tenant les poignées se trouvant sur les côtés. Les pieds sont coincés sous les rondins de la machine. En contractant les muscles des cuisses, levez les pieds en tendant les jambes qui doivent être parallèles au sol. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

Respiration : En effectuant cet exercice, expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les jambes reviennent à la position de départ.

Types d'exercices de musculation



Élévations sur pointes des pieds

Assis, les plantes de pied placées sur le support. Monter la charge jusqu'à être sur la pointe des pieds. Redescendre lentement jusqu'à ce que les talons soient en dessous de l'horizontale (les chevilles fléchies). Si l'exercice est impossible dans l'un ou l'autre sens, c'est que le poids est trop lourd (l'exercice peut aussi se faire debout ou à la presse oblique).



Presse oblique

Assis, le dos droit mais légèrement penché vers l'arrière, les mains en retrait vers l'arrière pour supporter le tronc, amener le poids vers le haut jusqu'au blocage des genoux. Se concentrer sur la descente lente et régulière. Lancer la jambe vers le haut avec élan ne fait que réduire l'efficacité de l'exercice.

Voici quelques autres conseils pour muscler les arrières et minimiser la fatigue et les risques de blessures.

L'objectif de ces exercices n'est pas d'augmenter la masse musculaire mais d'améliorer l'endurance. Bien qu'il soit important de solliciter les grands muscles dorsaux, il faut aussi cibler les petites masses musculaires qui se fatiguent plus rapidement. Pour y parvenir, il est préférable de maintenir une position ou d'exécuter lentement l'exercice proposé. Consigne : Concentrez-vous sur l'exécution du mouvement et non sur la quantité de répétitions ou du temps maintenu. Arrêtez l'exercice si vous n'êtes plus en mesure de l'exécuter avec une posture parfaite.

- 1- Extension de dos (posture du lotus) : 2 séries de 30 à 60 secondes.
Couché sur le ventre, décollez les jambes et le tronc du sol, les bras sont allongés le long du corps en extension, les paumes vers le haut.
- 2- Extension de jambe : 2 séries de 15 à 25 répétitions par jambe.
À quatre pattes, étirer une jambe vers l'arrière et le haut. Ne pas tourner le bassin mais le garder en ligne avec le tronc.
- 3- Ciseau de jambe (1 à la fois) : 2 séries de 15 à 25 répétitions par jambe.
Couché sur le dos, faites des battements de jambes (une seule jambe à la fois) entre un et six pouces du sol.
- 4- Trapèze : 1 série de 25 à 40 répétitions.
Debout, les genoux fléchis, relevez les épaules pour qu'elles aillent toucher les oreilles. Pour augmenter l'exercice, tenez des poids libres, des boîtes de conserves ou des bouteilles d'eau.
- 5- Rotation du tronc : séries de 15 à 25 rotations de chaque côté.
Assis au sol ou debout : déplacez un poids en tournant de droite à gauche en gardant le dos bien droit. Visualisez votre colonne vertébrale qui s'étire en effectuant la rotation. Ralentissez le mouvement et prenez une pause en arrivant de chaque côté pour contrôler le mouvement. Essayez d'aller le plus loin possible sans faire tourner vos hanches.
- 6- Serviette derrière la tête : 2 séries de 8 à 15 répétitions.
Placez une serviette derrière la tête et tenez les extrémités à la hauteur des yeux pour créer une résistance. Il suffit de pousser la tête vers l'arrière puis de relâcher. La tête n'a pas besoin de reculer ou devrait le faire tout au plus de quelques centimètres.

Bernard Tinkler, kinésologue, ESPACES

Types d'exercices de musculation

Muscles des jambes (mollets)



Ce que vous devez faire :

Debout face à un mur, exécutez une fente avant. Le buste est aligné dans le prolongement de la jambe arrière dont le pied est posé au sol (il ne faut surtout pas que le talon du pied arrière soit décollé). Venez poser les deux paumes des mains sur le mur.

Allongez la nuque (comme si la tête était attirée vers le haut). Le

genou de la jambe avant est plié et celui-ci doit rester à l'aplomb de la cheville (le genou et la cheville doivent se trouver sur le même axe vertical). En pliant un peu plus le genou avant, passez tout le poids du corps en avant, vous devez ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière qui reste toujours tendue durant l'exercice.

Gardez la position pendant 30 secondes et faites l'exercice de l'autre côté.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Muscles des cuisses (ischios-jambiers)



Ce que vous devez faire :

Assis(e), les fessiers au sol, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite est tendue devant soi (la plante du pied gauche vient se placer sur la face intérieure de la cuisse droite). Saisissez avec votre

main gauche la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous. Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'avant (en creusant légèrement les lombaires).

Note : lorsque vous saisissez votre pied, veuillez plier à partir du bassin et non en enroulant le dos. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Muscles des cuisses (quadriceps)



Ce que vous devez faire :

Assis(e), jambes pliées, les fessiers en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en arrière des fessiers, gardez le dos bien droit. Décollez le bassin en le gardant aligné avec

le dos et les cuisses (qui sont sur le même axe). Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Types d'exercices de musculation

Muscles des cuisses et bas du dos (lombaires)



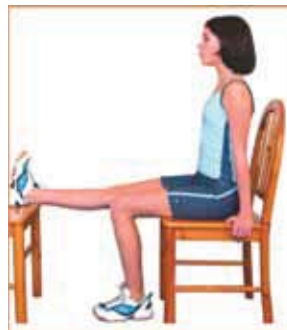
Ce que vous devez faire :
Assis(e) au sol sur les fessiers, genoux tendus, les deux paumes des mains posées sur les genoux, tirez la pointe des pieds vers vous.

Tendre progressivement les bras et attrapez si vous le pouvez la

pointe des pieds tout en gardant les jambes tendues. Si votre souplesse ne vous permet pas d'atteindre la pointe de vos pieds, vous pouvez passer une ceinture ou une serviette éponge sous la plante de vos pieds et tenir dans chaque main les extrémités de celle-ci. Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible lorsque vous attrapez vos pieds car l'objectif est de sentir l'étirement derrière les cuisses. Cet exercice assouplira également le bas de votre dos (les lombaires) ainsi que vos muscles fessiers. Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Muscles des cuisses (ischios-jambiers)



Ce que vous devez faire :
Assis(e) sur une chaise, un pied posé au sol avec le genou plié, l'autre jambe est tendue, le talon reposant sur le rebord d'une deuxième chaise ou un autre support tel qu'un muret, petit meuble...

En gardant le dos droit et en «tirant» les fessiers vers l'arrière, laissez le genou de la jambe tendue descendre vers le sol

uniquement par la pesanteur. Gardez la position pendant 3 à 5 minutes.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Types d'exercices de musculation

Muscles des cuisses



Ce que vous devez faire :

Debout, le pied gauche au sol, le genou droit plié avec le coup de pied droit en appui dans le creux de la main, la main gauche est en appui sur un mur ou tout autre support stable. Amenez le pied droit en contact de la fesse droite tout en gardant le bassin bloqué. Pour faire cet exercice correctement, il faut contracter les muscles fessiers durant tout le temps d'étirement. Une fois que vous avez atteint l'étirement maximal, gardez la position 20 à 30 secondes.

Respiration :

En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Muscles des cuisses



Ce que vous devez faire :

Debout, les deux mains en appui au sol, écartez les mains de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin. Sans décoller les mains, tendez les genoux. Après avoir gardé cette position 10 à 20 secondes, rapprochez progressivement les mains en direction des pieds tout

en gardant les talons en appui au sol. Gardez la position 20 à 30 secondes. Revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.

Respiration : En effectuant cet exercice, respirez le plus naturellement possible en expirant profondément et régulièrement.

Préparé par François Langlois

François Langlois n'est pas un entraîneur professionnel ; il ne fait que partager son expérience personnelle et ce qu'il a appris au cours de ses expéditions. N'hésitez pas à compléter ce programme avec l'aide d'un professionnel du conditionnement physique.

Source : www.easygym.com

Pour plus d'information :

Karine St-Germain, coordonnatrice aux événements
Fondation Centre de cancérologie Charles-
Bruneau 514 256-0404, poste 228
kstgermain@charlesbruneau.qc.ca