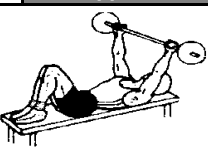
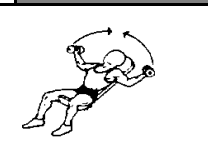


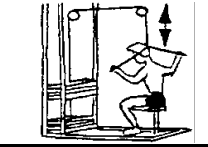
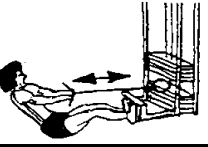
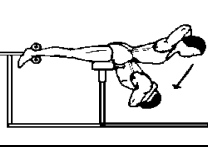

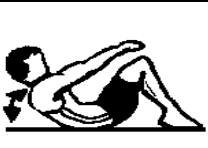
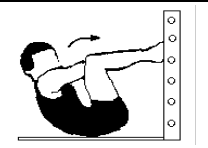
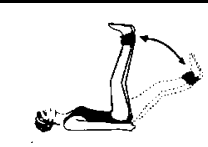


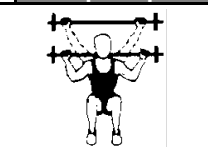
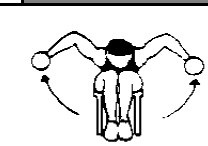



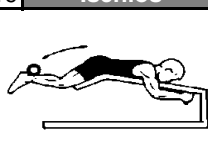




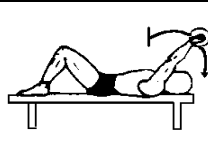
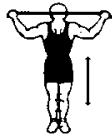
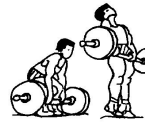
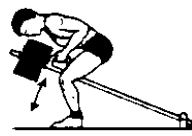
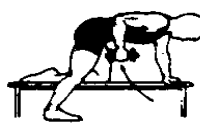





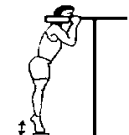
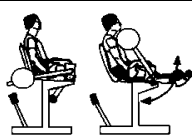
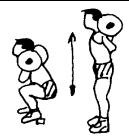
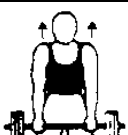


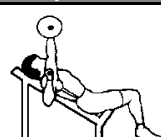


EXERCICES DE MUSCULATION





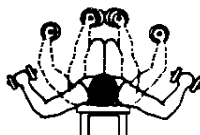
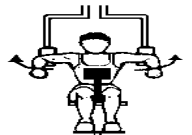



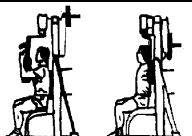

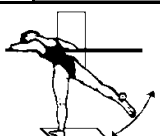
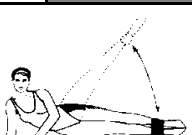
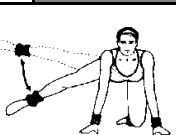

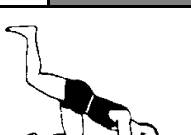





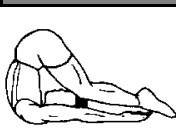
www.eric-gym-mobil.fr

1	Développé couché	Mouvement	Conseil	Respiration	2	Écarté Incliné	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez la barre sur la poitrine et remontez bras tendus	Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Expansion thoracique : Écartez les bras jusqu'à l'horizontal	Dos plat, exagérez l'inspiration	Soufflez en rapprochant les bras, Inspirez en écartant		
3	Poulie Haute	Mouvement	Conseil	Respiration	4	Pull over	Mouvement	Conseil	Respiration
	Coudes au corps, Finir bras tendus	Freinez la charge au retour	Soufflez en descendant, Inspirez en montant		Départ bras à la verticale, finir bras à l'horizontal	Bien bomber le torse lors de la descente	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
5	Tirage nuque	Mouvement	Conseil	Respiration	6	Tirage rameur	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez la barre derrière la nuque, retenez-la au retour	Finir chaque répétition bras tendus	Soufflez en descendant, Inspirez en montant		Rapprochez la barre près des abdos, Freinez-la au retour	Dos plat pendant le tirage, jambes légèrement fléchies	Soufflez en tirant, inspirez en retenant		
7	Chaise romaine	Mouvement	Conseil	Respiration	8	Fentes avant	Mouvement	Conseil	Respiration
	Enroulez en descendant, déroulez en remontant	Ne pas s'aider de l'inertie du poids du corps	Soufflez en descendant, Inspirez en montant,		1 pas en avant, fléchir la jambe arrière	Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser la pointe du pied	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
9	Grands droits	Mouvement	Conseil	Respiration	10	Abdos Espalier	Mouvement	Conseil	Respiration
	Contractez vos abdos sans sortir le ventre	Placez vos mains sous l'occiput	Soufflez en contractant		Dos au sol, remontez le buste et enroulez le dos	De temps en temps restez contracté en position haute	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		
11	Relevé de Jambe	Mouvement	Conseil	Respiration	12	Rotation bâton	Mouvement	Conseil	Respiration
	jambes fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Rotation du buste sans bouger le bassin	IMPORTANT, Faire le mouvement sans charge	Respiration naturelle		
13	Relevé machine	Mouvement	Conseil	Respiration	14	Dvlp Nuque	Mouvement	Conseil	Respiration
	jambe fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Descendez la barre à mi-nuque, finir bras tendus	Dos bien plat	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
15	L'oiseau assis	Mouvement	Conseil	Respiration	16	Élévation Frontale	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez l'haltère puis tirez les coudes en arrière	Bras légèrement fléchis	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Élévation des bras en avant,	Dos contre un support pour ne pas cambrer	Respiration naturelle		
17	Tirage Menton	Mouvement	Conseil	Respiration	18	Biceps haltères	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus en bas, finir les coudes vers le haut	Dos plat pendant le tirage, jambes légèrement fléchies	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Fléchir les avant bras sur les bras, Freinez à la descente	Les bras sont tendus en fin de mouvement	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
19	Ischios	Mouvement	Conseil	Respiration	20	Presse	Mouvement	Conseil	Respiration
	Rapprochez les talons et la charge près des fesses	Finir jambes tendues, Ne pas cambrer le bas du dos	Soufflez en rapprochant les talons, inspirez en retenant		Poussez le plateau et Freinez-le au retour	Ne pas finir les jambes complètement tendues	Soufflez en poussant, Inspirez en retenant		

EXERCICES DE MUSCULATION

www.eric-gym-mobil.fr

21	Dips	Mouvement	Conseil	Respiration	22	French Press	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus au départ, Descendez en flexion maximale	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Poussez la charge vers le haut, finir bras tendus	Verrouillez les coudes. Les bras ne bougent pas.	Soufflez en poussant, Inspirez en retenant		
23	Traction	Mouvement	Conseil	Respiration	24	Slté de terre	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez de haut en bas sans à coup	Finir bras tendus	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Barre au sol, extension des cuisses, finir jambes tendues	Une main en pronation & une main en supination	Soufflez en montant, Inspirez en descendant,		
25	T - barre	Mouvement	Conseil	Respiration	26	Rowing Haltère	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendu, buste penché, finir barre près du buste	Dos plat ! Tirez les coudes en arrière	Soufflez en montant, inspirez en descendant		bras tendu au sol, montez le coude au plus haut	Dos plat, ne pas cambrer le bas du dos à l'effort	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
27	Tri. 2 Bras Halt.	Mouvement	Conseil	Respiration	28	Biceps EZ	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion, extension des avant-bras sur les bras	Les bras sont fixes, seuls les avant-bras travaillent	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Remontez la barre près de la poitrine, finir bras tendus	Verrouillez le buste, travaillez sans élan (ne pas cambrer)	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
29	Curl concentré	Mouvement	Conseil	Respiration	30	Écartés latéraux	Mouvement	Conseil	Respiration
	Descendez de haut en bas sans à coup	Finir bras tendus, contractez à fond en haut	Respiration naturelle		Bras tendus, montez les coudes au-dessus des épaules	Travaillez sans élan	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
31	Mollet Assis	Mouvement	Conseil	Respiration	32	Mollet debout	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des mollets	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Jambes tendues, Flexion extension des mollets	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
33	Leg (quadriceps)	Mouvement	Conseil	Respiration	34	Squat	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des jambes	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Flexion, extension des cuisses, dos plat	Pas de rebond en position basse	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
35	Hauss. Barre	Mouvement	Conseil	Respiration	36	Larry Scott	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus, montez les épaules, barre près du corps	Variante : enrroulez les épaules en avant ou en arrière	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		Rapprochez la barre près du menton et finir bras tendus	Travaillez sans élan	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		
37	Abduc. Bras tendus	Mouvement	Conseil	Respiration	38	Dvlp Incliné	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendus, buste fléchi en avant, descendre les bras vers les cuisses	Variez l'espacement des mains et verrouillez le dos	Inspirez en montant, Soufflez en descendant		Descendez la barre sur la poitrine et remontez bras tendus	Amplitude maximale de haut en bas, pas de rebond	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		
39	Tri. Entre 2 bancs	Mouvement	Conseil	Respiration	40	Rowing Back	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion extension des bras	Amplitude maximale de haut en bas	Soufflez en poussant, Inspirez en descendant		Montez les coudes vers le haut, barre en arrière	Variez l'espacement des mains	Soufflez en montant, Inspirez en descendant		

41	Obliques	Mouvement	Conseil	Respiration	42	Relevé de fesse	Mouvement	Conseil	Respiration
	Bras tendu, descendez l'haltère mi-cuisse	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Bras tendus, décollez puis montez les fesses	Gardez les fesses décollées du sol	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
43	Bas des abdos	Mouvement	Conseil	Respiration	44	Relevé de Jambe	Mouvement	Conseil	Respiration
	Montez les genoux vers la poitrine	Freinez les au retour	Soufflez en montant, inspirez en descendant		jambes fléchies, montez-les à la poitrine	Ne Descendez pas plus bas que sur l'image	soufflez en montant, inspirez en descendant		
45	Ecarté Cché	Mouvement	Conseil	Respiration	46	Fixat. Omoplate	Mouvement	Conseil	Respiration
	Départ bras coté, finir bras vers le haut	Ne remontez pas plus haut que l'image	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Rapprochez les coudes vers l'arrière, freinez les au retour	Ne pas s'aider de l'inertie du poids	Soufflez en poussant en arrière, inspirez en avant		
47	Tri. 2 Bras Halt.	Mouvement	Conseil	Respiratio	48	Triceps 1 bras	Mouvement	Conseil	Respiration
	Flexion, extension des avant bras sur les bras	les bras sont fixes, seuls les avant-bras travaillent	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		Flexion extension de l'avant bras	Ne pas bouger le bras concerné	Soufflez en flexion, inspirez en retenant		
49	Mach. à fessiers	Mouvement	Conseil	Respiratio	50	Butterfly	Mouvement	Conseil	Respiration
	Poussez le montant en arrière	Fléchir le buste et la jambe avant	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		Rapprochez les montants devant, freinez-les au retour	Restez contracté 1 sd devant	Soufflez en rapprochant les bras, inspirez en retenant		
51	Adducteur	Mouvement	Conseil	Respiration	52	Abducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration
	Poussez la charge vers l'extérieur	Freinez la charge au retour	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		Poussez la charge sur le côté	freinez la charge au retour	Soufflez en poussant, inspirez en retenant		
53	Abducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration	54	Add & Fessier	Mouvement	Conseil	Respiration
	Monter la jambe sur le coté	Ne vous aider pas de l'élan	Soufflez en montant, inspirez en retenant		Montez la jambe sur le coté	Ne cambrez pas le bas du dos	Soufflez en montant, inspirez en retenant		
55	Adducteurs	Mouvement	Conseil	Respiration	56	Fessiers	Mouvement	Conseil	Respiration
	Ecartez et Rapprochez les jambes sur les cotés	Descendez les jambes tendues au plus bas	Soufflez en rapprochant les jambes, inspirez en retenant		Montez la jambe vers l'arriere	Ne cambrez pas le bas du dos	Inspirez en descendant, Soufflez en montant		
57	Suspension	Mouvement	Conseil	Respiration	58	Arraché bâton	Mouvement	Conseil	Respiration
	suspendez-vous 20 sd dos plat, les jambes en avant	Relâchez le dos, fessiers, cuisses, pour	Naturelle		Montez le bâton en un temps, départ dos plat, bâton au tibia	Le bâton reste près du corps lors de la montée	Naturelle		
59	Sauts Verticaux	Mouvement	Conseil	Respiratio	60	Multi Sauts	Mouvement	Conseil	Respiration
	flexion extension des jambes, prendre de l'élan grâce aux	accentuez l'amorti au sol par une flexion importante	Soufflez en montant, inspirez en descendant		Saut pieds joints, flexion extension des jambes	Bien grouper les bras et accentuer l'amorti	Soufflez en montant, inspirez en descendant		
61	Quadrilatronique	Mouvement	Conseil	n	62	Etirements	Mouvement	Conseil	Respiration
	Statique, les bras croisés	Restez contracté 10 à 20 sd	Respiration naturelle		Amenez les cuisses vers l'arrière doucement	Relâchez les muscles du cou	Respiration naturelle		