

WORLD OUT



Le trio gagnant – 3 exercices pour le développement de votre force athlétique (Powerlift)

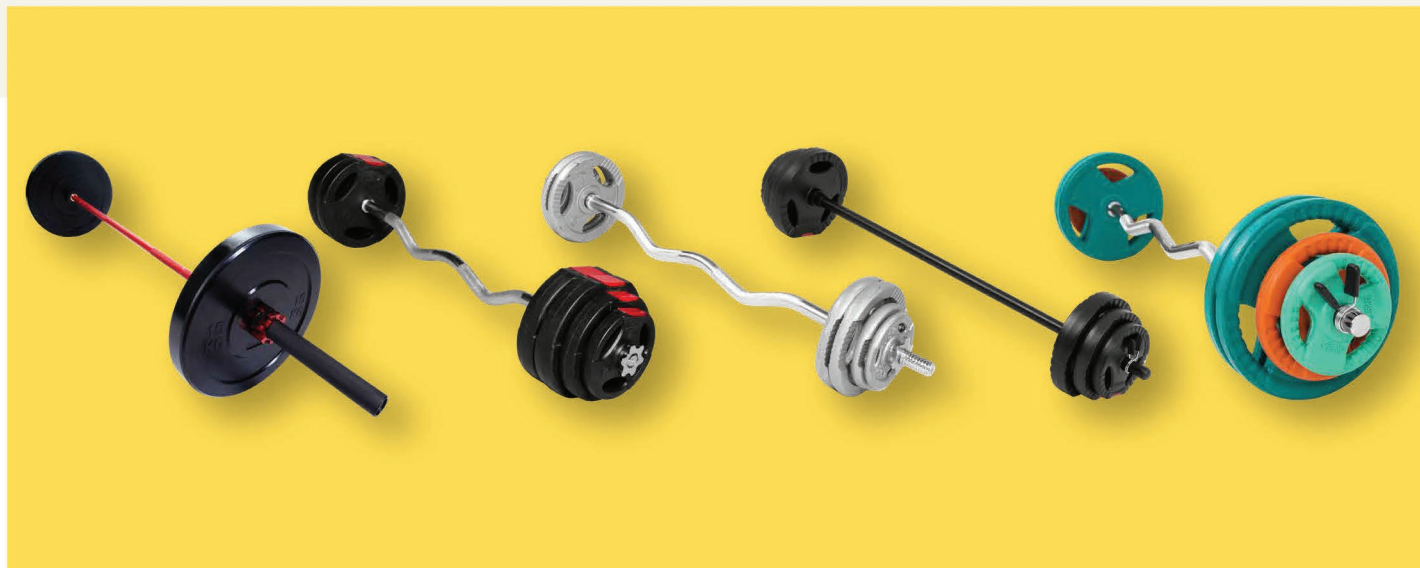
GORILLA SPORTS

Des exercices efficaces et doux pour les articulations de l'ensemble du corps

Voici trois exercices populaires qui, en raison de leur exécution complexe et de leurs nombreuses déclinaisons, permettent un entraînement optimal lors du développement de la force musculaire (Powerlift). Avec peu d'équipement et peu d'espace, ils contribuent à une croissance musculaire efficace et à une puissance accrue.

Cette série d'exercices permet d'obtenir des résultats rapidement, car elle sollicite de façon simultanée de nombreux groupes musculaires. Les mouvements complexes, en particulier lors des séances d'entraînement avec des poids libres, renforcent les muscles cibles et les muscles de soutien. Ils améliorent grandement la coordination, l'équilibre et la forme physique en général.

Pour éviter les erreurs dans le port de charges et les blessures pouvant résulter d'un mauvais exercice, il est impératif de suivre les informations décrites dans les pages suivantes. Celles-ci sont suffisamment détaillées pour que vous puissiez atteindre rapidement vos objectifs, en parfaite sécurité.



DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

(Bench Press - banc)

I.

Le développé couché est sans aucun doute l'une des disciplines suprêmes des sports de force et de fitness.

Le développé couché est l'un des exercices de base les plus importants pour entraîner le haut du corps.

Il est particulièrement populaire auprès des sportifs masculins.

L'amplitude complexe des mouvements renforce l'ensemble des muscles de la poitrine, des épaules et des triceps.

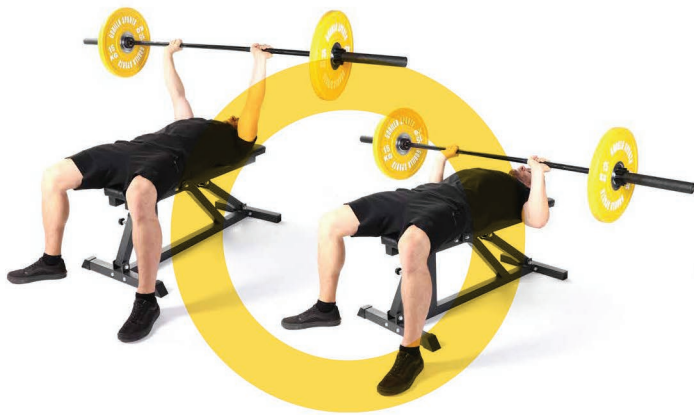
L'entraînement permet de développer efficacement la force et la musculature.

Muscles concernés :

Muscles principaux: grand pectoral, triceps

Muscles de soutien: deltoïde

Objectif : développer les muscles de la poitrine et des triceps, renforcer les épaules



Banc plat classique

- Allongez-vous sur le banc, de telle manière à ce que le torse et la tête reposent en entier sur celui-ci.

L'arrière de votre tête restera au même endroit durant tout l'exercice.

- Placez vos jambes à 90° en gardant les pieds fermement au sol.

- Saisissez votre haltère long à peu près à la hauteur des épaules, au niveau de la poignée supérieure et positionnez-le avec les bras tendus à hauteur de poitrine.

- Inspirez et abaissez lentement la charge en l'amenant vers les mamelons.

- Arrêtez-vous juste avant la poitrine.

- Maintenez l'haltère en stabilité, puis lorsque vous expirez, déplacez celui-ci vers le haut jusqu'à la position de départ.



Banc classique avec prise large

- Positionnez-vous comme décrit dans l'exercice précédent.

- Saisissez la barre d'haltère au niveau des poignées extérieures (bras élargis). Les mains sont positionnées près des disques de poids.

- Réalisez l'exercice de la même façon qu'avant.

Avantage :

En raison de la distance plus grande entre les mains (prise large) vous pourrez davantage muscler votre poitrine. Les muscles extérieurs de la poitrine seront particulièrement sollicités.



Banc incliné

- Réglez le banc de musculation à l'angle souhaité et allongez-vous sur le dos avec tout le haut du corps posé sur le dossier incliné. Pliez vos jambes en gardant vos pieds fermement au sol.

- Prenez votre haltère avec une prise large et maintenez-le droit avec vos bras tendus vers le haut. Lorsque vous expirez, abaissez l'haltère contre votre poitrine et arrêtez-vous devant la cage thoracique.

- Inspirez et ramenez le poids à la position de départ.

Avantage :

Au fur et à mesure que l'angle est ajusté, l'objectif de l'exercice change.

Plus l'angle du banc est raide, plus l'entraînement se concentre sur la partie supérieure des muscles de la poitrine.

II.

SOULEVÉ DE TERRE

Cross lifting - Deadlift

Avec une complexité et une efficacité au moins aussi élevées, le soulevé de terre est un exercice apprécié en fitness et en culturisme. Il est également exploité dans les sports de rééducation.

Dans cet exercice, les muscles extenseurs du dos, des jambes et des fessiers sont principalement sollicités.

Secondairement, les bras et le tronc sont également fortement stimulés.

Cette pratique permet d'entraîner de nombreuses zones musculaires.

Muscles concernés :

Principaux muscles : extenseur dorsal, muscle quadriceps de la cuisse, grand fessier

Muscles de soutien : tête longue du biceps, muscle semi-vestibulaire, muscle plat

Objectif : Augmenter la force dans les jambes et le dos, renforcer les muscles fessiers



Soulevé de terre classique

- Tenez-vous debout, les hanches écartées, et saisissez l'haltère à la largeur des épaules, en tenant la barre par le dessus. Regardez droit devant vous et maintenez votre tête alignée avec la colonne vertébrale.

- Expirez et commencez à soulever l'haltère vers le haut, en déplaçant rapidement et explosivement l'haltère près de votre corps, le long des jambes. Redressez votre dos et étirez vos jambes en même temps pour vous mettre en position verticale.

- Commencez le mouvement vers le bas, pliez légèrement vos genoux et en même temps abaissez lentement le haut de votre corps avec un dos droit et tendu.

- Les bras sont complètement étendus et ne bougent pas. Arrêtez la barre peu avant le sol ou posez-la complètement.



Soulevé de terre avec prise large (arraché)

- Tenez-vous à la largeur des épaules, penchez le haut du corps vers l'avant et saisissez l'haltère en double largeur d'épaule, en tenant la barre par le dessus. Les mains sont placées juste devant les disques.

- Soulevez le haut du corps, poussez vos hanches vers l'avant et étirez votre poitrine. Le poids se répartit sur les talons.

- Maintenez brièvement la position puis ramenez l'haltère au sol.

Avantages :

La technique de prise large augmente l'amplitude des mouvements, ce qui signifie que les muscles cibles sont entraînés intensivement. Les muscles du dos sont également sollicités. Cet exercice est adapté pour la pratique du culturisme (haltérophilie).



Soulevé de terre avec prise transversale

- Saisissez la barre en prise transversale : une main saisit la barre au niveau de la partie supérieure de la poignée et l'autre main saisit l'autre poignée, sur sa partie basse.

Effectuez la même séquence de mouvements qu'avec le soulevé de terre classique. Vous pouvez alterner la position des mains.

Avantages :

Ce type de prise assure une pratique plus sécuritaire lorsque la charge de l'haltère est particulièrement élevée.

III.

ACCROUPEISSEMENTS Squats

Le squat est un exercice classique qui est intégré à l'entraînement de nombreuses disciplines sportives. En sollicitant tous les muscles des jambes et du tronc, le bas du corps gagne en force et en stabilité.

Les muscles cibles comprennent le quadriceps, le biceps fémoral et le fessier.

Les extenseurs dorsaux et l'adducteur à trois têtes sont également actifs en tant que muscles de soutien.

Une pratique régulière et bien exécutée permet d'obtenir des jambes bien définies, des fesses fermes et une meilleure stabilité.

Muscles concernés :

Muscles principaux: quadriceps, grands fessiers, biceps fémoral

Muscles de soutien: muscles extenseurs du rachis, adducteur à trois têtes

Objectif : Augmenter la force dans les jambes et le dos, renforcer les muscles fessiers



Accroupissement arrière (squat classique)

- Positionnez votre haltère sur le muscle trapèze supérieur ou placez-le sur les muscles du dos. Saisissez la barre en prise large pour que les bras forment un angle de 90 ° et que les coudes pointent vers le sol.
- Tenez vos jambes écartées à la largeur des épaules et tournez légèrement vos pieds vers l'extérieur. Les genoux et les pieds pointent dans la même direction.
- Pliez lentement vos hanches et vos genoux et abaissez vos fesses jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Les talons restent toujours collés au sol. Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant et les genoux sont situés derrière l'avant des pieds.
- En se concentrant sur les talons, étirez vos jambes vers le haut, en repoussant la charge de l'haltère pour revenir en position verticale.



Accroupissement avant (squat avant)

- Tenez-vous debout à la largeur des épaules et placez l'haltère sur la partie antérieure des épaules, le muscle deltoïde.
 - Tenez l'haltère à l'épaule et sous les mains. Les coudes sont inclinés et dirigés vers l'avant.
- Autre prise possible : Croisez les mains devant la poitrine.
- Faites sortir la poitrine et maintenez la colonne thoracique droite.
 - Effectuez le mouvement décrit précédemment en abaissant la charge vers le bas puis redressez-vous.
- Avantages :**
L'accent est mis sur le muscle quadriceps de la cuisse et le haut du dos, ce qui nécessite une posture verticale.

WORKOUT

Gorilla Sports France

5 rue des Cavaliers
67160 Wissembourg
(Alsace)

info@gorillasports.fr

www.gorillasports.fr

Tel: +33 (0) 3 88 72 73 97

Le trio gagnant – 3 exercices pour le
développement de votre force athlétique
(Powerlift)

GORILLA SPORTS

<https://goo.gl/kHmqNb>