

## Tableau 9 Les 8 exercices de base sur appareils de résistance

### 1. Développé avec extension des bras à l'horizontale (*chest press*)

Cet exercice développe les muscles de la poitrine (pectoraux) et les triceps. Sélectionnez la hauteur du siège de façon que les poignées de l'appareil se situent à la hauteur de la poitrine. Placez l'appui dorsal de façon à avoir les mains à une distance confortable de la poitrine. Poussez les poignées vers l'avant jusqu'à complète extension des bras et revenez lentement à votre position initiale en contrôlant bien la vitesse de votre mouvement. Répétez. Note : Il se peut que l'appareil dispose d'un levier permettant de positionner, d'élever ou d'abaisser la charge avec le pied.



### 3. Flexion de bras (*biceps curl*)

Cet exercice développe les muscles fléchisseurs du coude et principalement les biceps. Ajustez la hauteur du siège de manière à ce que vos bras reposent bien sur les coussinets de l'appareil lorsqu'ils sont en extension complète. Saisissez les poignées, mains en supination.



Tout en gardant votre dos droit, fléchissez complètement vos coudes. Revenez à la position initiale et répétez.

### 2. Développé avec extension des bras à la verticale (*seated press*)

Cet exercice développe les muscles des épaules et des extenseurs des bras (triceps). Ajustez la hauteur du siège de façon à ce que les poignées de l'appareil se situent légèrement au-dessus du niveau des épaules. Saisissez les poignées, mains en pronation, et poussez vers le haut jusqu'à extension complète des bras. Retournez à la position de départ et répétez. Note : Certains appareils vous amènent à pousser sur un plan incliné.



### 4. Extension de bras (*triceps press*)

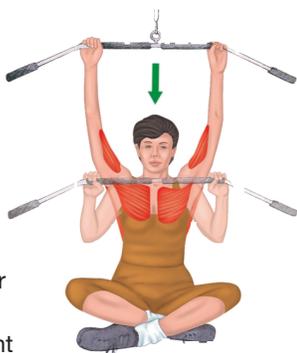
Cet exercice développe les muscles extenseurs des bras et principalement les triceps. Ajustez la hauteur du siège pour que les poignées de l'appareil se situent légèrement au-dessus du niveau des épaules. Saisissez les poignées avec les pouces orientés vers vous. Tout en gardant votre dos droit, redressez complètement vos bras jusqu'à ce que vos poignets entrent en contact avec les coussinets de l'appareil. Revenez à la position initiale et répétez.



## Les 8 exercices de base sur appareils de résistance **Tableau 9**

### 5. Traction vers le bas

Cet exercice développe principalement les grands dorsaux mais il peut également solliciter les biceps, les muscles de la poitrine et d'autres muscles du dos. Asseyez-vous au sol. Ajustez la hauteur de la barre (ou celle du siège s'il y a lieu) pour saisir tout juste la barre lorsque vous étendez complètement vos bras. Saisissez la barre, mains en pronation à la largeur des épaules ou un peu plus large. Tirez la barre jusqu'à la hauteur de votre poitrine, puis revenez à la position initiale. Répétez.



### 7. Extension des genoux

Cet exercice développe les muscles de la cuisse (quadriceps). En position assise sur le banc, ajustez l'appareil pour que le cou de vos pieds se place sous les coussinets. Saisissez les bords du siège ou les poignées pour vous stabiliser. Étendez vos genoux complètement. Revenez à la position initiale, puis répétez. *Autres choix* : Utilisez un mouvement de poussée des jambes (leg press, tableau 13, exercice 2) ou de flexion de jambe à demi-accroupi (tableau 8, exercice 6). *Note* : L'exercice d'extension du genou sollicite spécifiquement les quadriceps mais impose un plus grand stress aux structures du genou que les deux exercices substitués.



### 6. Aviron en position assise

Cet exercice développe les muscles du dos et des épaules. Ajustez l'appareil de façon à ce que les bras soient en presque complète extension et parallèles au sol lorsque vous tenez les poignées. Saisissez les poignées, pouces tournés vers le haut (les mains se situent en principe à la largeur des épaules). Tout en gardant le dos bien droit, tirez les poignées directement vers votre poitrine. Revenez lentement à la position initiale et répétez.



### 8. Flexion des jambes en position couchée



Cet exercice développe les muscles de l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers) et les autres fléchisseurs des genoux. Couchez-vous à plat ventre sur le banc de l'appareil et placez les chevilles sous les coussinets. Vous pouvez appuyer le menton sur les mains, vous retenir à même le banc ou vous stabiliser en tenant des poignées quand l'appareil en possède, comme dans l'illustration. Fléchissez les genoux le plus possible sans laisser vos hanches se soulever du banc. Revenez à la position initiale et répétez. *Attention* : Ne tendez pas les jambes de façon excessive en prenant la position de départ. S'il le faut, demandez à un partenaire de soulever les coussinets pendant que vous placez vos chevilles sous le levier.