

PETIT GUIDE DE BASE

UTILISATION DES APPAREILS DE MUSCULATION

(Hors tapis de course, rameur, vélos et vélos elliptiques)

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures.

En cas de doute sur l'utilisation d'un appareil demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

FICHE N°1

Machine Abducteurs / Adducteurs

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer l'intérieur et l'extérieur des cuisses.

Améliorer la stabilité du bassin et la mobilité des hanches.

Muscles sollicités

Abducteurs : côté de la hanche (moyen/petit fessier).

Adducteurs : intérieur de la cuisse (long/court adducteur, gracile).

Réglages

Choisir l'écartement de départ selon votre souplesse

Régler le siège pour que les genoux soient dans l'axe de rotation.

Tenir les poignées pour stabiliser le buste.

Limiter l'amplitude si gêne.

Charge recommandée

Charge permettant 8 à 12 répétitions contrôlées, 1-2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Dos collé au dossier, tenir les poignées.

Écarter (abducteurs) ou rapprocher (adducteurs) sans à-coups.

Souffler à l'effort, inspirer au retour.

Erreurs fréquentes

Aller trop loin dans l'amplitude.

Arrondir le dos ou bouger le bassin.

Utiliser l'élan.

Risques si mal utilisé

Tiraillements à l'aine si amplitude forcée.

Gêne lombaire si dos cambré/arrondi.

Sécurité

Garder le dos droit et le bassin stable.

Arrêtez en cas de douleur, même légère.

FICHE N°2

Machine Quadriiceps

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer l'avant des cuisses avec un mouvement contrôlé.

Muscles sollicités

Quadriiceps (vaste médial/latéral/intermédiaire, droit fémoral).

Réglages

Axe du genou aligné avec l'axe de rotation de la machine.

Boudin juste au-dessus des chevilles (pas sur le cou-de-pied).

Dos plaqué au dossier.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Tendre les jambes en contrôlant (sans claquer les genoux).

Revenir lentement, pointes de pieds neutres.

Erreurs fréquentes

Hyper-extension, mouvement trop rapide, dos qui se creuse.

Risques si mal utilisé

Gêne au genou si verrouillage en fin de course.

Sécurité

Stop en cas de douleur, même légère.

Conserver une amplitude confortable.

FICHE N°3

Presse à 45°

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer cuisses et fessiers en stabilité, protéger les genoux.

Muscles sollicités

Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers.

Réglages

Vérifier les butées de sécurité.

Pieds largeur d'épaules, pointes légèrement ouvertes.

Dossier réglé pour garder le bas du dos collé.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Déverrouiller les sécurités.

Descendre doucement jusqu'à ~90° de flexion si confortable.

Pousser sans verrouiller violemment les genoux.

Erreurs fréquentes

Descendre trop bas si le bas du dos s'arrondit, aller trop vite, rebondir.

Risques si mal utilisé

Genoux douloureux si verrouillage, tension lombaire si dos se décolle.

Sécurité

Toujours remettre les sécurités avant de sortir.

Arrêtez en cas de douleur, même légère.

FICHE N°4

Ischio-jambiers allongé

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer l'arrière des cuisses en protégeant les lombaires.

Muscles sollicités

Ischio-jambiers (biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux).

Réglages

Boudin juste au-dessus du tendon d'Achille.

Hanches plaquées, aligner l'axe du genou avec l'axe machine.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Plier les genoux sans lever les hanches, retour lent et contrôlé.

Erreurs fréquentes

Lever les fesses, cambrer le bas du dos, aller trop vite.

Risques si mal utilisé

Tension lombaire si hanches décollées.

Sécurité

Maintenir le bassin neutre, stop si douleur même légère.

FICHE N°5

Butterfly

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer les pectoraux avec une trajectoire guidée et stable.

Muscles sollicités

Pectoraux (principal), épaules (avant), triceps stabilisateurs.

Réglages

Assise réglée pour avoir les coudes à hauteur d'épaules, poignets neutres.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1-2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Rapprocher les bras en arc doux, retour contrôlé sans heurter les butées.

Erreurs fréquentes

Hyper-ouverture si douleur d'épaule, vitesse trop élevée.

Risques si mal utilisé

Gêne d'épaule si amplitude excessive.

Sécurité

Limiter l'amplitude si douleur, stop si douleur même légère.

FICHE N°6

Tirage horizontal

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer le dos en tirage, améliorer la posture des épaules.

Muscles sollicités

Grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes moyens/inférieurs, biceps.

Réglages

Assise pour avoir les poignées à hauteur du sternum.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Tirer les coudes en arrière, épaules basses, serrer les omoplates.

Retour lent sans arrondir le bas du dos.

Erreurs fréquentes

Jeter le buste en arrière, arrondir le dos, tirer trop haut.

Risques si mal utilisé

Gêne lombaire si dos arrondi.

Sécurité

Dos neutre, stop si douleur même légère.

FICHE N°7

Vis-à-vis (poulies)

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Travailler les pectoraux avec câbles guidés et trajectoire maîtrisée
Travailler les triceps (poulie haute) et biceps (poulie basse)

Muscles sollicités

Pectoraux (haut/milieu/bas selon hauteur), épaules avant, stabilisateurs scapulaires.

Réglages

Hauteur des poulies selon zone visée (haut/milieu/bas).
Un pied en avant pour l'équilibre.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Trajectoire en arc doux, coudes légèrement fléchis constants.
Ne pas claquer les poignées.

Erreurs fréquentes

Trop d'amplitude, élan, épaules qui montent.

Risques si mal utilisé

Gêne d'épaule si amplitude forcée.

Sécurité

Commencer léger pour maîtriser la trajectoire, stop si douleur.

FICHE N°8

Tirage dorsaux vertical

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer le dos en tirage vertical sans contrainte cervicale.

Muscles sollicités

Grand dorsal, grand rond, trapèzes inférieurs, biceps.

Réglages

Cale-cuisses ajustée pour bloquer les jambes.

Prise confortable (large/neutre).

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1-2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Tirer la barre/la poignée vers le haut du torse (pas derrière la nuque).

Épaules basses, retour contrôlé jusqu'à étirement confortable.

Erreurs fréquentes

Tirer derrière la nuque, à-coups de buste, amplitude trop courte.

Risques si mal utilisé

Contraintes cervicales si tirage nuque.

Sécurité

Éviter le tirage nuque, stop si douleur.

FICHE N°9

Tirage dorsaux horizontal

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer le dos en tirage assis avec dos neutre.

Muscles sollicités

Dorsaux, rhomboïdes, trapèzes moyens, biceps.

Réglages

Assise/cale-pieds : genoux légèrement fléchis, poignée selon confort.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Tirer vers le nombril/plexus selon poignée, serrer omoplates, retour contrôlé.

Erreurs fréquentes

Arrondir le bas du dos, tirer trop haut ou trop bas.

Risques si mal utilisé

Gêne lombaire si dos arrondi.

Sécurité

Dos neutre, stop si douleur.

FICHE N°10

Rack à squat guidé

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Apprendre le squat en sécurité, renforcer jambes et fessiers.

Muscles sollicités

Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, gainage du tronc.

Réglages

Barre à hauteur des clavicules pour la sortir facilement.

****Sécurités**** réglées à hauteur genoux/mi-cuisse (doivent rattraper la barre).

Pieds légèrement en avant de la barre pour garder le buste neutre.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Sortir la barre, pieds stables.

Descendre hanches en arrière, genoux dans l'axe des orteils.

Remonter en soufflant, sans verrouiller violemment les genoux.

Erreurs fréquentes

Genoux qui rentrent, talons qui se décollent, dos qui s'arrondit.

Risques si mal utilisé

Gêne aux genoux et lombaires si trajectoire mal contrôlée.

Sécurité

****Toujours**** tester les sécurités à vide avant de charger.

S'arrêter si perte d'équilibre ou douleur, même légère.

FICHE N°11

Chaise romaine

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

1. LES TRACTIONS (Dos & Biceps)

Objectif : Développer la carrure en "V" et la force de traction.

Muscles : Grand dorsal (dos), Trapèzes, Biceps, Avant-bras.

Exécution : 1. Saisissez la barre haute (mains plus larges que les épaules). 2. Tirez en amenant la poitrine vers la barre (coudes vers le bas). 3. Redescendez en contrôlant le mouvement.

2. LES DIPS (Pectoraux & Triceps)

Objectif : Muscler le bas des pectoraux et l'arrière des bras.

Muscles : Triceps, Bas des Pectoraux, Épaules (avant).

Exécution : Appui sur les poignées latérales, bras tendus (corps dans le vide). Inspirez et descendez jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90°. Expirez en poussant pour remonter.

3. LE RELEVÉ DE GENOUX (Abdominaux)

Objectif : Renforcer la sangle abdominale et les obliques.

Muscles : Grand droit (abdos), Obliques, Fléchisseurs de hanche

Exécution : Avant-bras sur les accoudoirs, dos bien plaqué au dossier. Montez les genoux vers la poitrine en enroulant le bassin. Redescendez lentement (3 sec) sans cambrer le dos.

ERREURS

RISQUE

CORRECTION

Descente trop basse

Déchirure/Tendinite épaule

Stop dès que l'épaule arrive au niveau du coude.

Utiliser l'élan (Swing)

Tension lombaire / Inefficacité

Mouvements lents et contrôlés.

Épaules hautes

Douleurs cervicales

Gardez les épaules basses (ne rentrez pas la tête).

Descente "chute libre"

Choc articulaire (coudes)

Retenez toujours le retour (phase négative).

FICHE N°12

Banc de développé couché (poids libre)

⚠ La mauvaise pratique et/ou une mauvaise posture peuvent entraîner des blessures. En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil et demandez des conseils au coach lors de ses heures de présence.

Objectif

Renforcer pectoraux, épaules et triceps avec la barre.

Muscles sollicités

Pectoraux, épaules avant, triceps.

Réglages

S'allonger de façon à ce que la barre au repos soit à hauteur des yeux (sortie sans heurter les supports).

Pieds bien au sol, dos plaqué, omoplates rapprochées.

Hauteur des supports : pouvoir sortir la barre sans casser la position.

Prise un peu plus large que les épaules.

Charge recommandée

8 à 12 répétitions contrôlées, 1–2 en réserve.

Exécution (pas à pas)

Sortir la barre en gardant la position.

Descendre vers le bas des pectoraux en contrôlant.

Remonter sans rebondir, fessiers en contact avec le banc.

Erreurs fréquentes

Rebondir la barre, perdre les appuis des pieds, **cambrier**

Risques si mal utilisé

Perte de contrôle de la barre, gêne d'épaule si trajectoire trop haute.

Sécurité

en poids libre ; **Exercice **à deux** (assistance/spotter)**

recommandé **indispensable** si charge > habitudes.

Arrêtez en cas de douleur, même légère.