

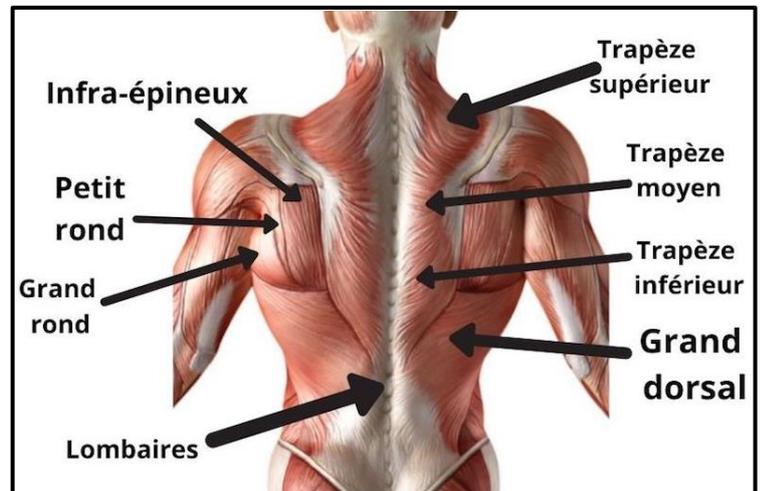
DORSAUX & BICEPS

Lorsque vous voulez développer vos dorsaux, vous pouvez anticiper des problèmes récurrents :

- ✓ Le haut du dos : **les trapèzes** = ils protègent nuque et cervicales.
- ✓ Le milieu et la largeur du dos : **les grands dorsaux** = Pour prévenir les lombalgies.
- ✓ Le bas du dos : **les lombaires et ceinture abdominale** = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

On l'appelle le "mal du siècle", car si l'on en croit les études, ce ne sont pas moins de 80 % des français qui souffrent ou souffriront du mal de dos au cours de leur vie.

S'il s'agit d'une lombalgie, l'activité physique est essentielle en phase aiguë pour éviter que la douleur ne s'installe durablement. « C'est la sédentarité qui abîme le dos. Le sport peut augmenter la douleur - dans ce cas, je conseillerais de prendre des antidouleurs -, mais il n'aggrave pas les lésions ».



Au même titre que les quadriceps protégeant les genoux, pour les dorsaux, il s'agit à mon sens de « Muscles très utiles » qu'il faut penser à développer avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer cette région musculaire. Il faudrait davantage consolider cette zone « utile » mais souvent on ne s'en rend compte que passée l'âge de la quarantaine, lorsqu'apparaissent, pour nos proches ou nous-même, les premiers soucis.

D'autre part, les biceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de dorsaux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

Échauffements Dorsaux (10 mvts de chacun des exos) ...



Investissement dans du petit matériel :
Elastiques + Swiss-Ball + TRX + Altères +
Barre Traction/Dips = **215€**

**Elastiques avec
poignées = 30€**



**Sangles
TRX**

20€

NOUVEAUTÉ



DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100

T1=55cm - 26€ (si taille
entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€ (si taille
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille
supérieure à 1,85m)

Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



**Barre de traction +
Dips 'Amazon' = 90€**



Barre de traction vers le haut

Multifonctionnel
2 en 1



Station de dip

Grands Dorsaux

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo n°1



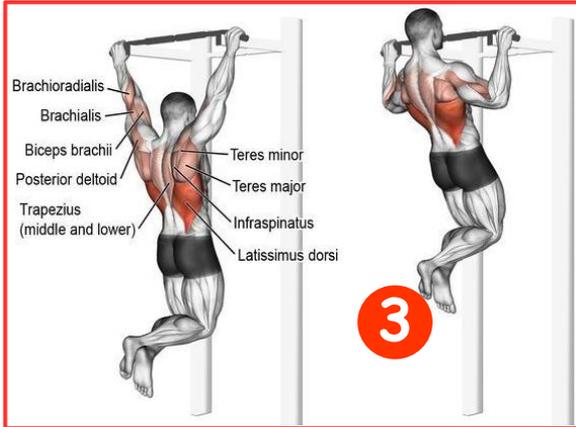
Exemple flagrant d'exercice de progression :

En ayant ces sangles TRX à la maison, vous vous évitez, par exemple des trous dans les murs pour installer une barre de traction qui plus est, n'est pas forcément très en harmonie avec votre déco d'intérieur.

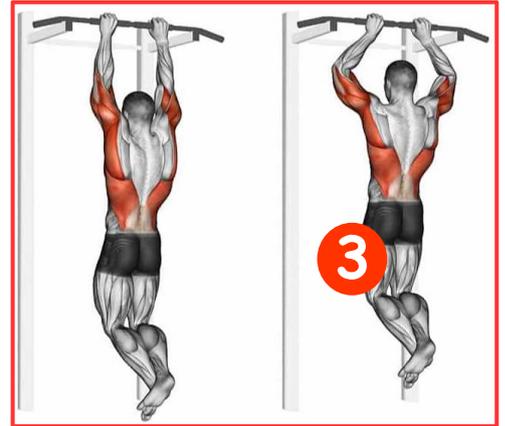
Vous pouvez installer ces sangles à n'importe quelle porte. Il suffit de passer la petite tige rouge (entourée sur la photo) derrière une porte et de la refermer.

De plus, pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des inclinaisons qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))

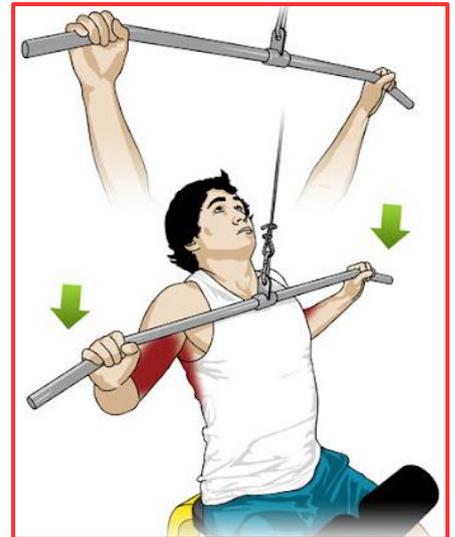
Exo n°1 bis



OU



Les tractions, tirage menton sont plus efficaces que le tirage nuque pour développer les grands dorsaux par contre pour les muscles secondaires, il est bien de varier de temps en temps. Dans l'idéal faire 2 journées tirage menton pour 1 seule en tirage nuque.

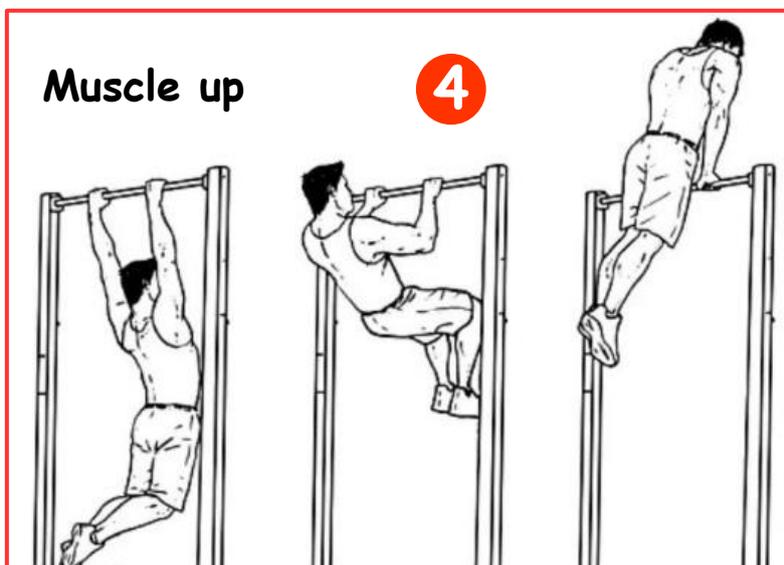


Exo n°2

Muscle up

4

Exercice compliqué à exécuté.



Exo n°3



OU



Exo n°4

Avec TRX

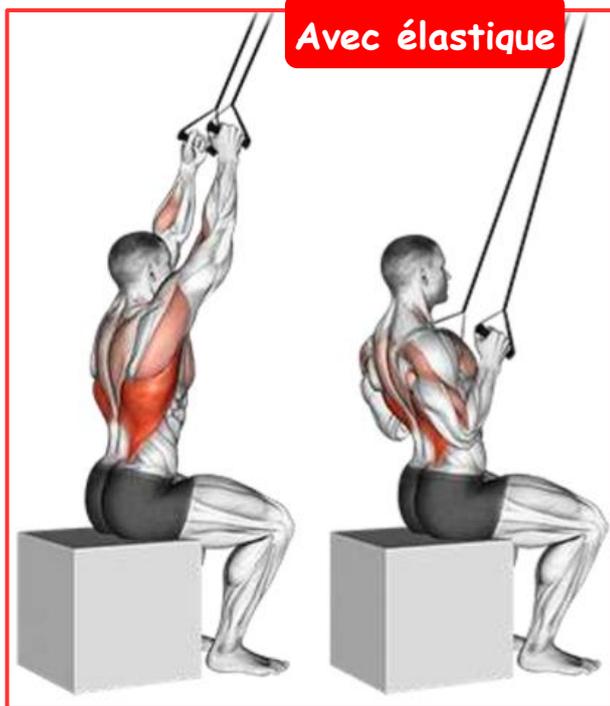


Exo n°5

Avec TRX



Exo n°6



Exo n°7



Trapèzes

Réalisez 1 ou 2 séries de trapèzes de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Exo n°1



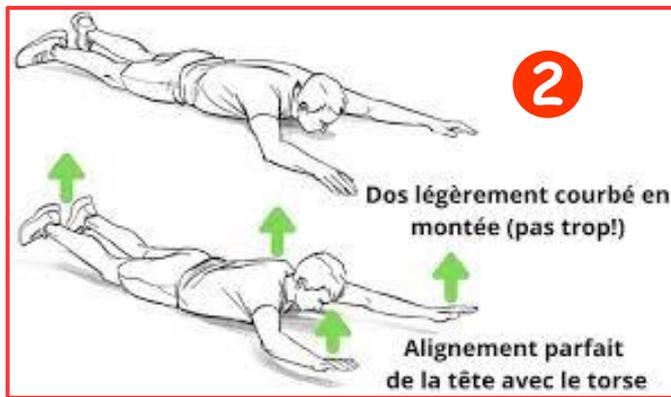
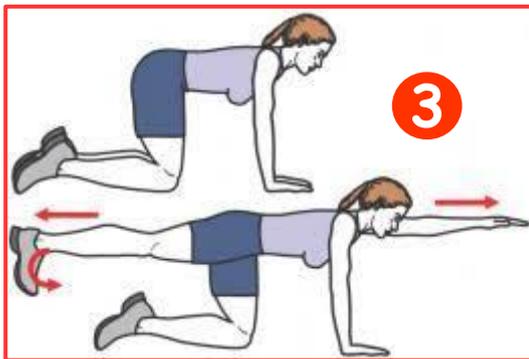
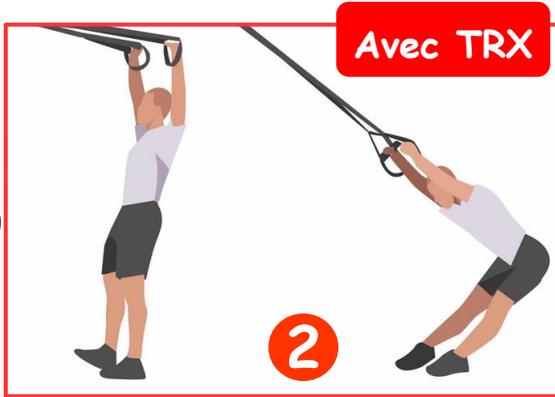
Exo n°2



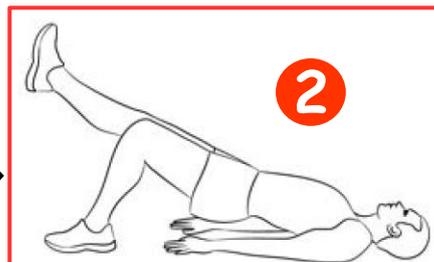
Lombaires

Réalisez 1 ou 2 séries de lombaires de 1 ou 2 exercices parmi ceux proposés ci-dessous...

Pour les muscles
du bas du dos
(lombaires)



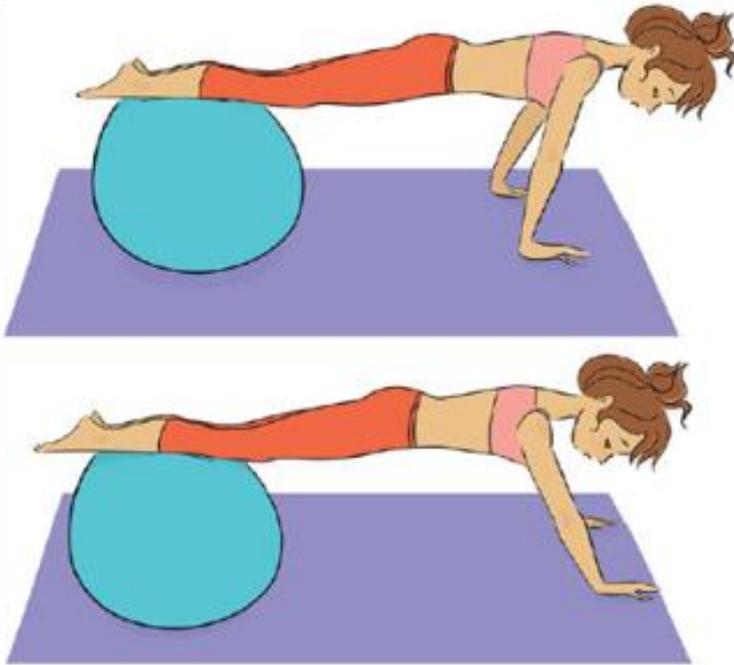
Ne pas reposer
les fesses au sol.



Levez
alternativement
une jambe puis
l'autre.



Swiss-Ball



LA SCIE**

EXERCICE DE LA SCIE EN SITUATION D'INSTABILITÉ

PROPRIOCEPTION

Objectif

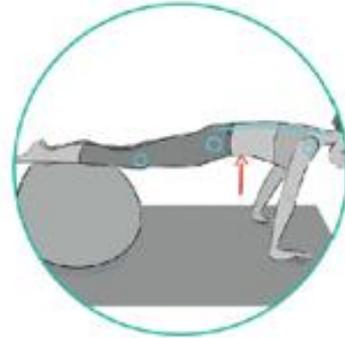
Travail postural en proprioception et tonification de la sangle scapulaire.

Mouvement

• Passez au sol en appui sur les bras avec les jambes tendues sur le ballon. Il est impératif de contracter les abdominaux et d'engager votre bassin en rétroversion afin d'avoir un meilleur maintien sur le ballon.

• L'exercice consiste à faire rouler vos cuisses sur le ballon d'avant en arrière en repoussant le sol avec vos mains.

• Les épaules se déplacent en avant et en arrière de vos mains



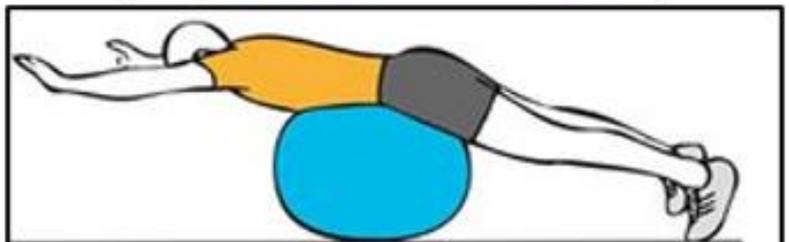
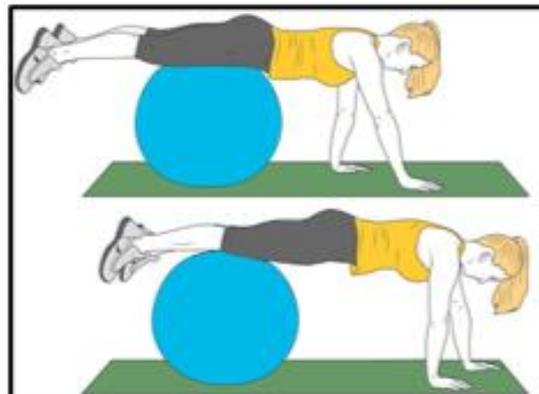
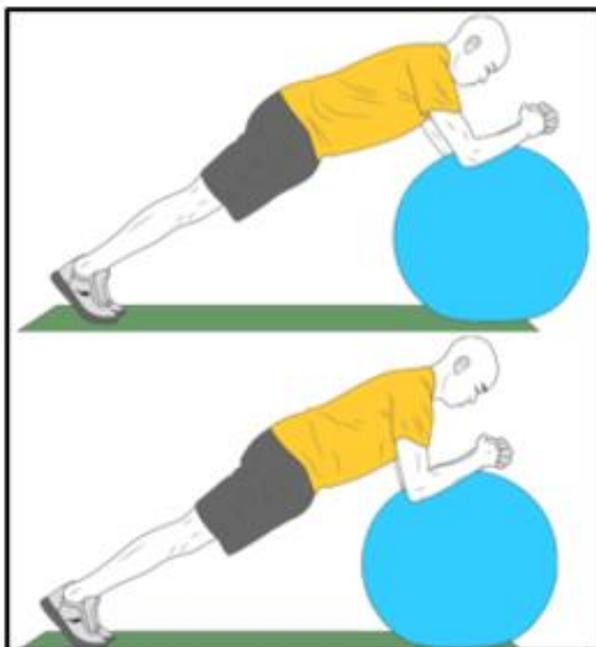
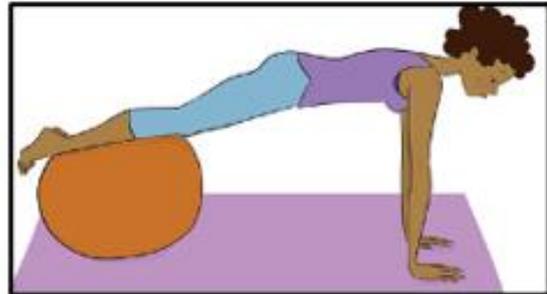
Conseil +

Vous devez rester totalement droit et gainé ! Ne bloquez pas votre respiration. Si l'exercice est encore un peu difficile, commencez par le réaliser au sol en poussant sur les pointes de pied.

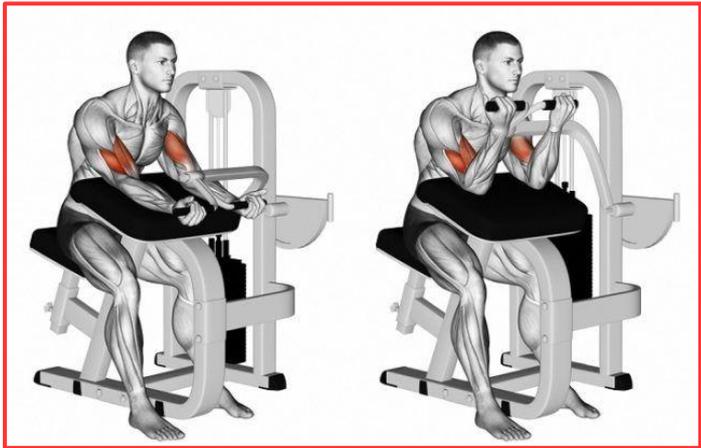
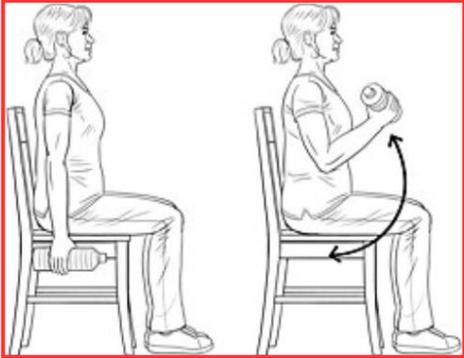


À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 15 secondes.
Récupération : 30 à 60 secondes

Lombaires



En fin de séance, réalisez une ou 2 séries de Biceps de 1 ou 2 exos dont vous ferez le choix ci-dessous...

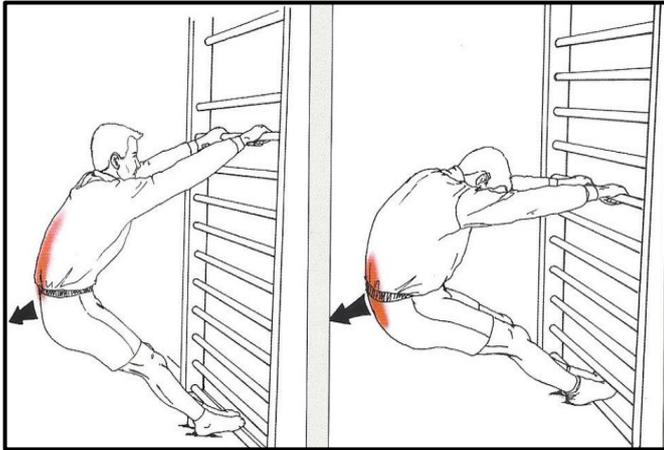


Avec élastique



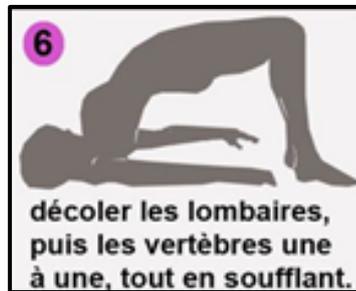
Étirements des dorsaux.

1) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



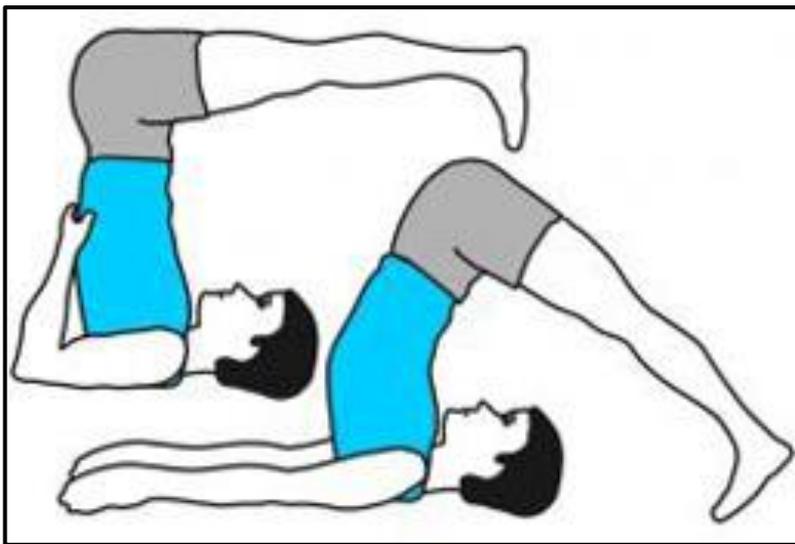
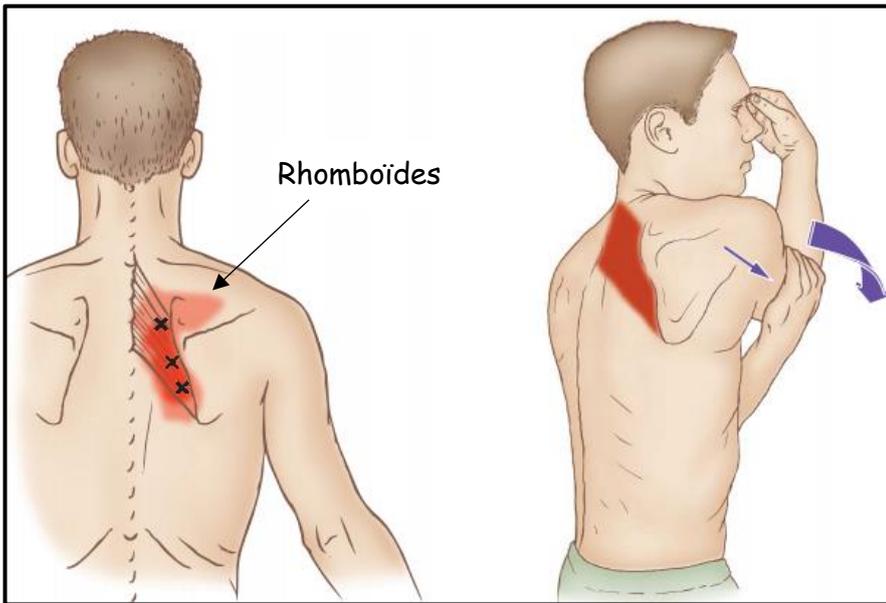
Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.

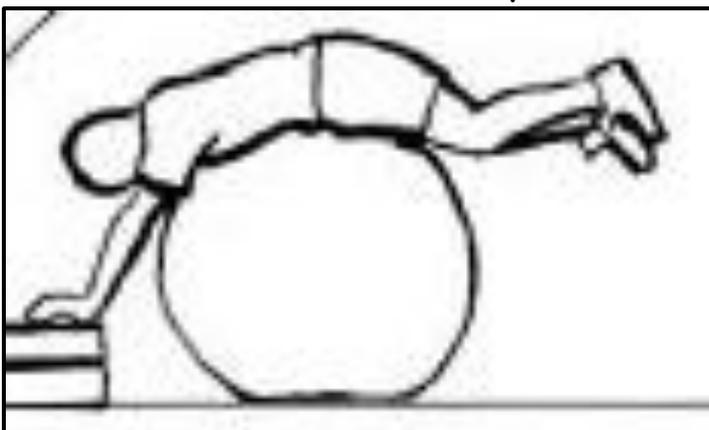


2) Étirements du HAUT du dos.

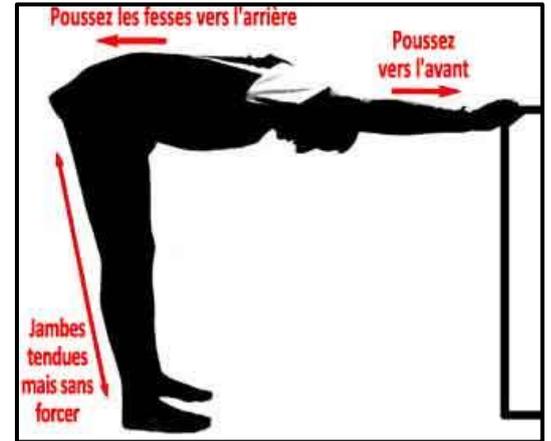
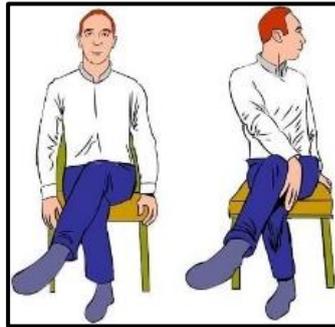


Sur Swiss-Ball

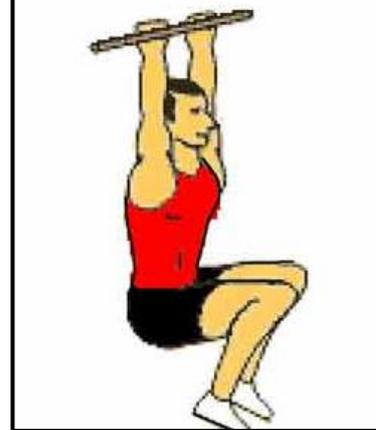
pour une décontraction complète du dos...



3) Étirements de l'ensemble du dos.



Éirement passif en suspension



Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

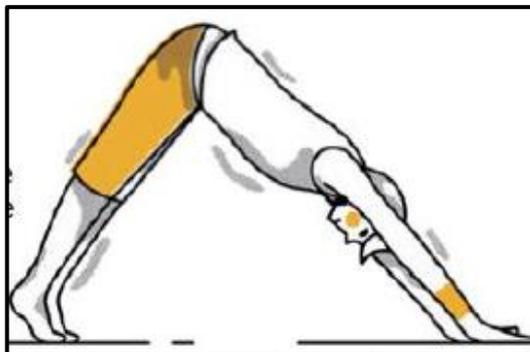
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

3

En gardant la colonne alignée (réajuster le bassin après la bascule) laisser tomber les genoux sur un côté, à l'équerre

Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant

