

L'Hiver ! C'est muscu...

Petit lexique bien pratique pour pouvoir comprendre les futurs exercices de muscu !!! ;-))



EXERCICES DE MUSCULATION :

Circuit training : Méthode d'entraînement qui vise à enchaîner les exercices pour différentes parties du corps, les uns après les autres, sans temps de repos, entraîne une intensité énorme et de gros bénéfices cardio-vasculaires. Cette méthode permet aussi de gagner beaucoup de temps en réduisant le temps passé à l'entraînement

Crunch : Exercice de musculation pour les abdominaux qui vise à rapprocher le sternum du bassin en contractant sur une faible amplitude les abdominaux, jambes en l'air. C'est un exercice d'isolation très efficace pour muscler les abdos sans se faire mal au dos.

Développé nuque : Exercice pour le travail des épaules qui consiste à développer la barre derrière la nuque et à la repousser au-dessus de la tête. Muscles principales étant la partie arrière des épaules.

Deadlift : Soulevé de terre, mouvement de powerlifting qui permet de travailler quasiment tous les muscles du corps. Principe de base : une barre est posée au sol, qu'il faut soulever, en réalisant une flexion des jambes, et en contractant les abdominaux et les lombaires

Dips : Exercice de base de musculation pour les triceps et les pectoraux qui vise à fléchir et étendre les bras sur des barres parallèles, travaille aussi la partie antérieure des épaules

Powerlifting : force athlétique. Activité sportive qui vise à soulever la charge maximale sur un décomposé de 3 exercices : Développé couché, squat et soulevé de terre.

Pull over : Exercice de musculation visant à l'extension de la cage thoracique et au travail des pectoraux. Couché sur un banc en tenant une haltère, cette dernière est amenée derrière la tête puis ramenée au-dessus de la poitrine.

Push-up : Nom anglais pour désigner les pompes. Répulsion au sol par la force des bras et des pectoraux.

Rowing : Mouvement consistant à tirer une barre lestée vers la poitrine ou l'abdomen. C'est un mouvement de base pour travailler le dos.

Soulevé de terre : Mouvement de base de la musculation qui consiste à maintenir une barre chargée à la force des bras, au niveau des genoux, le corps tendus, les abdos serrés et le dos droit. Ce mouvement est extrêmement complet, car il muscle quasiment le corps entier.

Squat : Mouvement de base de la musculation consistant en une flexion suivit d'une extension des membres inférieurs avec ou sans charge. C'est un mouvement idéal pour muscler les cuisses (quadriceps).

Stretching : Exercices d'étirements musculaires, qui consiste à décongestionner les muscles après une séance de musculation ou de fitness. Indispensable après votre entraînement de musculation. Cette phase est également utilisée sous l'appellation "Retour au calme".

MUSCLES :

Biceps : Muscle fléchisseur du bras, fléchit le coude vers l'épaule. C'est le muscle principal du bras, qui est composé de deux faisceaux.

Triceps : Muscles situés à l'arrière du bras. Sert à tendre le bras pour tous les mouvements d'extension et de poussée.

Ischio : Biceps crural : Muscle fléchisseur de la cuisse, situé à l'arrière des cuisses. Ce sont des muscles souvent négligés mais pourtant très importants pour l'équilibre des forces dans le corps et qui réduisent le risque de blessures.

Ilio-psoas : (aussi appelé psoas-iliaque) Ensemble des deux muscles fléchisseurs de la cuisse : l'iliaque et le psoas

Quadriceps : Muscles situés sur l'avant des cuisses. Se compose de 4 muscles (Quads), muscle droit antérieur, muscle couturier, muscle vaste interne et muscle vaste externe.

Trapèzes : Muscle du haut du dos qui rapproche l'omoplate de la colonne vertébrale, élève et abaisse la ceinture scapulaire, met la tête vers l'arrière et sur le côté. Soutient le cou.

Pectoraux : Muscles de la poitrine