



I'm not robot

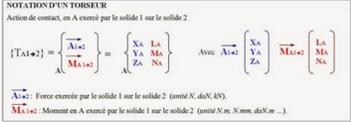


Continue

Torseur exercices corrigés pdf

Torseur statique exercices corrigés pdf. Torseur cinématique exercices corrigés pdf.

Il est vrai que pour les hommes, les muscles de la poitrine sont les muscles les plus recherchés et communs dans leur entraînement, pas seulement parce qu'ils peuvent augmenter le volume de cette zone, mais aussi pour des raisons esthétiques. Et dans le cas des femmes, devraient-elles travailler leur torse? Et au niveau de la posture, l'entraînement du torse influence-t-il notre vie quotidienne? Dans cet article, je vais révéler quelques secrets et les 5 meilleurs exercices pour le torse. Entraînement du torse: en quoi cela consiste? Mouvements L'entraînement du torse comprend des mouvements incluant la flexion/extension des épaules et des mouvements de rotation. Muscles Les principaux muscles travaillés sont: Le pectoralis major: considéré comme l'un des grands groupes musculaires de notre corps. Habituellement lorsqu'on travaille le torse, les deltoïdes et les triceps sont travaillés en bonus (même si ça n'a pas besoin d'être toujours le cas). Posture Lorsqu'on travaille ses pectoraux, nous entraînons non seulement les muscles eux-mêmes mais nous améliorons également notre posture. Cela nous permet d'élargir la cage thoracique, nous aidera à assurer une plus grande flexibilité et une plus grande force dans les muscles de la poitrine, et nous évitera de marcher très courbée vers l'avant avec les épaules vers l'intérieur. Au lieu de cela, nous marcherons droit avec la tête haute. Cela aidera à surmonter plus aisément certaines activités quotidiennes, car ces muscles supportent les bras et les épaules dans certains mouvements fonctionnels, ce qui permet d'adapter une posture plus correcte. Rappelez-vous qu'il vaut mieux avoir un corps symétrique au niveau musculaire que d'avoir, par exemple, votre torse très développé mais pas les jambes. Ce sera mieux, non seulement au niveau esthétique mais aussi pour votre posture et pour la réalisation des activités quotidiennes. Et l'entraînement des pectoraux pour les femmes alors ? Plusieurs questions se posent concernant l'entraînement de la poitrine pour les femmes.



En bien, le mythe sera maintenant dévoilé. D'après mon expérience, les femmes peuvent entraîner leur torse, mais avec modération. Cet entraînement est important, non seulement pour soutenir les seins, mais aussi pour aider à effectuer des mouvements fonctionnels, développer d'autres muscles et améliorer la posture (comme vous l'avez vu plus haut). Les 5 meilleurs exercices pour les pectoraux En plus de présenter et d'expliquer les exercices, je vais présenter quelques données de l'étude électromyographique (mesure de l'activité électrique des muscles) par Tudor Boempa, Mauro Pasquale et Lorenzo Cornacchia du livre « Serious Strength Training ». Cette étude aide à évaluer le niveau de tension exercé par chaque exercice sur les muscles, en présentant le pourcentage de fibres musculaires stimulées. Écarté incliné haltères Selon Tudor Boempa dans le livre mentionné ci-dessus, le pourcentage de fibres musculaires stimulées dans cet exercice est de 83% - en mettant l'accent sur le pectoralis minor. Le deltoïde antérieur travaille aussi. Comment le réaliser: Avec le banc incliné (15 ou 30°), mettez-vous sur le dos et prenez les haltères (avec le poids que vous jugez nécessaire pour votre entraînement). Placez vos bras au-dessus de vous, laissez les haltères (presque) se toucher, avec vos coudes légèrement fléchis et les paumes de vos mains vers l'intérieur. Inhalez et baissez vos bras jusqu'à sentir vos pectoraux s'étirer (sans rien changer à la légère flexion de vos coudes). Relevez les haltères à la position initiale en expirant doucement. Souvenez-vous! Dos droit, et si vous n'avez pas de miroir pour vérifier votre posture, demandez à l'instructeur de vous aider. Développé couché Un exercice classique connu de tous! Selon le même auteur, il stimule 85% des fibres musculaires en mettant l'accent sur le pectoralis major. En plus du deltoïde antérieur, les triceps et pectoralis minor sont aussi travaillés. Comment le réaliser: Placez-vous sur le dos sur le banc prévu à cet effet et essayez de centrer la barre au niveau de la poitrine. Soyez sûr que la barre est sécurisée et bien positionnée. Après avoir maintenu la barre avec une largeur moyenne des bras (et avec les coudes placés sous les mains), retirez la barre du support. Inhalez et commencez à baisser la barre jusqu'à la poitrine (sans la toucher). Poussez la barre en expirant en même temps (les coudes doivent être presque tendus). Vous pouvez faire le nombre de séries et répétitions désiré. Souvenez-vous que cet exercice peut engendrer des accidents alors ayez toujours quelqu'un de disponible pour vous aider. Pompes entre des bancs Cela peut paraître incroyable mais l'un des meilleurs exercices pour le torse est les pompes. Il est considéré par beaucoup comme l'un des meilleurs exercices de poids corporel et selon l'analyse de Boempa, il stimule 88% des fibres musculaires en mettant l'accent sur le pectoralis major. En plus de travailler la poitrine, il a une intensité incroyable dans les bras. Il fait travailler le triceps et le deltoïde antérieur. Comment le réaliser: Sur deux bancs séparés, l'un à côté de l'autre, placez une main sur chacun et étirez vos bras. Étendez les jambes et placez vos pieds sur les bancs (ou autre type de support), de préférence au même niveau. Inhalez, abaissez et pliez les bras (angle 90°), gardez les coudes et l'abdomen contractés. Exhalez et revenez à la position initiale: étirez vos bras et montez votre torse vers le haut. L'un des meilleurs exercices de calisthénie (poids corporel) avec un niveau avancé. Ne le faites pas seul à la maison et faites-le toujours en toute sécurité et avec de l'aide! Développé incliné aux haltères Le pourcentage de fibres musculaires activées est de 91% (selon le livre mentionné) en mettant l'accent sur le pectoralis minor. Le deltoïde antérieur et le triceps sont également travaillés. Dans cet exercice, vous contrôlez individuellement les haltères sans la stabilisation fournie par la barre (voir: Développé Couché), ce qui le rend plus efficace et plus difficile d'un point de vue technique. Comment le réaliser: Allongez-vous sur le banc à un angle de 45°, levez les haltères avec les paumes de vos mains vers le bas et placez les haltères (maintenez-les ensemble) avec vos bras tendus. Inhalez et abaissez les haltères en gardant vos avant-bras perpendiculaires au sol jusqu'à ce que vous sentiez vos pectoraux s'étirer. Relevez les haltères à la position initiale tout en expirant. N'oubliez pas de garder votre dos toujours bien placé sur le banc! Développé décliné aux haltères Selon le même auteur, le bench press est considéré comme le meilleur exercice pour la poitrine avec 93%, en particulier pour le pectoralis major, non seulement en raison de son intensité, mais aussi de l'angle et de l'amplitude. Comment le réaliser: Mettez-vous sur le dos sur le banc incliné, mettez vos pieds sur le banc et positionnez votre torse sur le banc, gardez vos bras tendus vers le plafond avec les paumes de vos mains vers l'avant. Inhalez, gardez votre abdomen contracté et abaissez les haltères jusqu'à ce que vos coudes soient à 90° et vous sentiez vos pectoraux s'étirer. Relevez les haltères (jusqu'à ce qu'ils se touchent) à la position initiale et expirez. Lorsque vous entraînez votre torse avec intensité, vous devriez toujours vous reposer pour ne pas subir d'atrophie musculaire. Souvenez-vous! Le repos est fondamental! Avec l'aide d'entraînements bien structurés et délimités, nous développons non seulement le volume désiré et la définition du torse mais aussi une meilleure posture. Et lorsque vous entraînez votre torse, vous offrez toujours une aide secondaire à d'autres parties du corps. N'oubliez pas! Soyez toujours prudents, travaillez jusqu'à l'échec musculaire (quand c'est possible) et demandez de l'aide! Pour compléter votre entraînement, vous pouvez toujours aller voir les compléments disponibles sur Zumub! Bon entraînement ? Commentaires