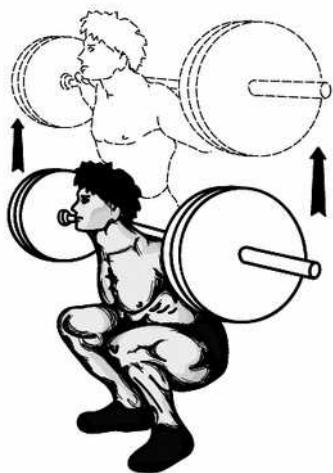


## Exercices possibles avec une barre de musculation



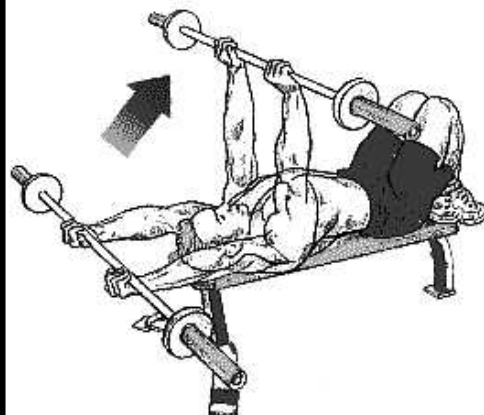
### **Flexion de jambes ou Squat:**

Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale, tout en inspirant, puis étendre les jambes pour remonter en expirant. Les pieds sont à plat durant l'effort, les genoux en fléchissant ne les dépassent pas.



### **Tirage vertical ou rowing:**

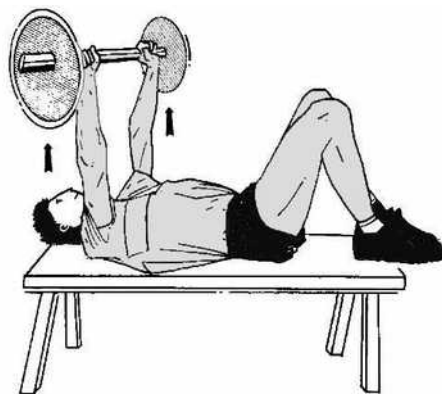
Debout, mains en pronation plus rapprochées que la largeur des épaules, buste droit, bras tendus. Inspirer en tirant la barre vers le haut en la gardant près du corps. Se concentrer sur l'élévation des coudes et non des mains.



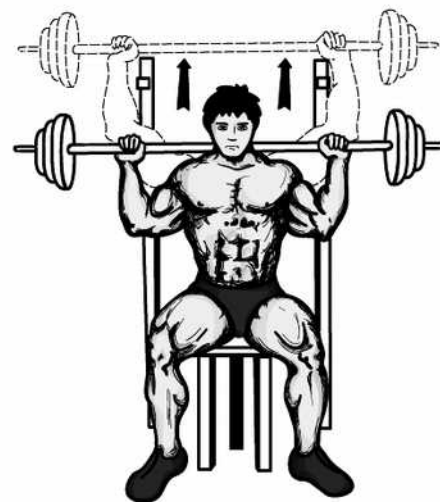
**Pull Over:** Allongé tête au bord du banc, genoux pliés, bas du dos en contact avec le banc. Bras tendus, barre prise en pronation. Inspirer et descendre la barre derrière la tête en fléchissant légèrement les coudes. Expirer en revenant à la position de départ.



**Soulevé de terre:** Saisir la barre, bras tendus, pieds écartés de la largeur des épaules. Monter la barre en 2 phases: contraction unique des cuisses et des fessiers, sans modification de l'inclinaison du dos. Arrivée en dessous des genoux, contraction du dos pour se redresser.



**Développé couché:** Allongé sur un banc, fessiers en contact avec le banc, pieds sur le banc. Mains en pronation avec un écartement supérieur à la largeur des épaules; inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine; développer en expirant



**Développé Assis:** Cuisses un peu écartées, paume des mains vers le haut, dos bien droit, pousser vers le haut pour finir bras tendus. Souffler en montant, Inspirer en descendant.

**Toutes les présentations d'exercices et de programmes avec matériel de musculation sur  
Entrainement-sportif.fr**

## **Matériel de musculation**

**Rameur d'appartement**

**Haltères**

**Corde à sauter**

**Appareil pour abdominaux**

**Élastique de fitness**

**Ballon de gym**

**Electro Stimulation**

**Barre de musculation**

**Appareil ou banc de musculation**