Exercice pectoraux : Pull over c’est bon pour la respiration



Tout le monde n’est pas d’accord sur cet exercice de pectoraux . En effet certains prétendent qu’il fait plus travailler le dos ,d’autres affirment qu’il développe la cage thoracique . Quoiqu’il en soit cet exercice n’est pas négatif pour votre corps, il permet d’ouvrir la cage thoracique . Il est un bon exercice respiratoire.

CONSIGNES pour cet exercice pectoraux

Allongez vous sur un banc, dos plaqué au banc.

Prenez une haltère et placé vos mains en pronation sous le poids du haut de l’haltère. Les bras sont tendus.

Descendez les bras tendus derrière la tête en inspirant.

Puis ramenez les bras et l’haltère vers l’avant au dessus de la tête en soufflant.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit pectoral, triceps,

Grand dentelé, rhomboïde, grand dorsal

SECURITE

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas)

MATERIEL

Petite haltère , un banc, des poids ou une grande barre

Exercice de musculation: Ecartés avec haltères



Les Ecartés avec haltères permettent de développer les pectoraux mais aussi d'étirer la cage thoracique. Le mouvement consiste à écarter les bras et de les remonter à la force des pectoraux. Cet exercice est difficile à contrôler, il est plutôt conseillé à des personnes déjà assez avancées en musculation. Il vaut mieux pour les débutants commencer par un exercice plus global comme le développé couché par exemple.

CONSIGNES

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou sur le banc avec les jambes fléchies. Gardez le dos en contact avec le banc. La tête repose sur le banc.

Pour démarrer cet exercice de façon stable, les bras sont tendus au dessus de la poitrine, les paumes de la main se regardent.

Descendez les bras en les fléchissant très légèrement, les bras sont presque tendus .Ouvrez bien la cage thoracique. Remontez en position initiale bras tendus en soufflant.

Vous pouvez varier les angles d'ouverture des bras au fur et à mesure des séances. (vers l'avant, vers l'arrière)

SECURITE

Descendez doucement en contrôlant votre mouvement.

Ne cambrez pas, gardez le dos plaqué au banc.

Fléchissez un peu les bras pour éviter que cela tire trop sur les coudes.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit .pectoral

Coraco-brachial

Il est à noter que lors de cet exercice les triceps ne travaillent pas

MATERIEL

Un banc de musculation, des haltères et des poids

Développé couché, protégez votre coiffe des rotateurs !



Cet exercice de base de la musculation est prisé par les adeptes des salles de sport pour sa redoutable efficacité dans la prise de masse au niveau des épaules, des pectoraux, des triceps et des dorsaux. C’est aussi la manière de rivaliser avec ses camarades en réalisant des démonstrations de force avec des poids plus importants.

Le développé couché, c’est donc le mouvement le plus populaire des salles de musculation mais c’est aussi bien souvent la source de nombreuses complications au niveau de vos articulations, qui se révèlent sournoisement avec le temps et bien souvent, lorsqu’il est déjà trop tard.

Au-delà des sollicitations musculaires naturelles sur les pectoraux, 4 muscles secondaires jouent un rôle majeur dans la bonne exécution du mouvement de développé

couché : Le petit rond, le muscle supra-épineux, le muscle sus-épineux et le muscle élévateur de la Scrapula – ils sont plus communément appelés les muscles de la « coiffe des rotateurs ».

Lorsque ces muscles se contractent, ils tirent sur le tendon de la coiffe des rotateurs, provoquant la rotation de l'épaule. Le développé couché sollicite donc naturellement ces muscles pendant une partie du mouvement. Si votre coiffe des rotateurs n'est pas suffisamment entrainé ou présente un déficit de force, c'est bien souvent la cause des pathologies de la coiffe, avec des conséquences directes sur vos ligaments. Il est donc essentiel pour tous sportifs adeptes du développé couché de développer ces muscles et de conserver la stabilité de votre épaule.

En renforçant ces muscles, vous pourrez réduire considérablement les risques de pathologie de l'épaule. A l'inverse, si vous choisissez d'ignorer ces muscles, vous courrez le risque à terme de déséquilibres musculaires, de douleurs à l'épaule, et de pathologies lourdes comme les tendinites chroniques, les lésions du Labrum glénoïdal (glène de l'épaule), et les pathologies de la coiffe des rotateurs, extrêmement douloureuses.

Maintenant que vous avez pris conscience de l'importance de ces muscles pour votre corps, vous avez donc besoin de revoir votre entrainement pour y intégrer du travail d'isolement à fréquence régulière sur les 4 muscles de la coiffe. Bien entendu, si vous êtes déjà atteint d'une pathologie de la coiffe, votre kiné ou votre

ostéopathe devra vous dresser un programme de musculation adapté. En attendant, pour les athlètes en bonne santé féru de développé couché, voici quelques conseils élémentaires pour développer et protéger votre coiffe. La première chose à privilégier dans toute séance de musculation, c'est d'intégrer une séance de chauffe et d'étirement avant de passer aux poids.Assurez-vous que vous avez suffisamment chauffé vos muscles pendant cinq bonnes minutes avant de commencer votre travail de fonte. Ces exercices peuvent se faire à l'aide d'un bâton, ou à vide, en effectuant des rotations de vos épaules en avant, en arrière, et sur les côtés. Il existe de nombreuses variantes de ces exercices aussi n'hésitez pas à privilégier ceux qui vous semblent le plus efficace en fonction de votre morphologie et vos ressentis. Vous êtes donc maintenant prêts à passer aux exercices d'isolation des muscles de la coiffe. ***L-Flyers version 1*** *Prenez deux haltères en prise pronation, et levez les à 90 degrés avec un mouvement latéral de vos épaules.Puis, avec un mouvement de rotation lent (assurez vous de commencer avec de petites charges pour bien contrôler le mouvement) ramenez les haltères au dessus de votre tête. Si vous le souhaitez vous pouvez effectuer un mouvement de développé vertical en fin de course pour travailler plus largement les deltoïdes.Exécution dans la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=4FFbS-dHq0w* ***L-Flyes version 2***

Vous pouvez réaliser cet exercice allongé sur le flanc avec des haltères ou debout à la poulie haute.

A nouveau, il est inutile de forcer en cherchant à effectuer le mouvement avec des poids inappropriés. Privilégiez une parfaite exécution de mouvement, quitte à utiliser des tous petits poids, ou un travail à l'élastique.

Aux haltères

Allongez-vous sur le flanc, sur un banc. Bras le long du corps, et coude plié à 90 degrés, réalisez des rotations du coude comme indiquée dans la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=OpVNUCtlLF4

N'oubliez pas :

· Les muscles de la coiffe des rotateurs sont des petits muscles. Même si vous poussez des tonnes au développé couché, vous devrez très probablement utiliser des haltères de cinq à dix kilos maximum pour les exercices coiffe des rotateurs. Alors, laissez votre ego à la porte! · Évitez la presse militaire et le développé nuque derrière l'épaule qui entraine bien souvent des blessures sur le long terme. · L'entrainement des muscles de la coiffe des rotateurs peut vous aider à éviter la douleur, prévenir les blessures, et fixer les déséquilibres musculaires. · Si vous ressentez une douleur importante dans votre épaule, il est peut être déjà trop tard. Commencez par aller voir un médecin de la médecine du sport ou un thérapeute spécialisé sur therapeutes.com

---

Exercice de musculation :le développé couché avec haltères



Le développé couché

avec haltères permet de développer les pectoraux (grand pectoral et petit pectoral). Il s'agit d'une variante du développé couché avec une barre. Ici il vous faudra utiliser des haltères. Le mouvement est plus difficile à contrôler et nécessite plus d'équilibre.

Le grand pectoral recouvre le thorax et sert à rapprocher les bras vers le corps en avant. Le grand pectoral est un muscle puissant qui se développe très facilement et de façon importante.Il est composé de 3 chefs musculaires :

- Le chef claviculaire
- Le chef moyen
- Le chef inférieur

CONSIGNES pour le développé couché avec haltères

Allongez-vous sur un banc avec 2 haltères, les pieds sont au sol mais vous pouvez aussi les poser sur le banc en fléchissant les jambes. Le fait de poser les pieds sur le banc va permettre de ne pas cambrer le dos pendant la réalisation de l'exercice. La tête est posée sur le bout du banc.

Au départ les bras sont fléchis, les mains sont en pronation. Ouvrez la cage thoracique. Tendez les bras en soufflant puis redescendez les bras à la position initiale. Tendez à nouveau les bras en soufflant, les haltères peuvent se toucher.

Contrôlez la descente.

MUSCLES SOLLICITES

Le développé couché avec haltères sollicite le grand et petit pectoral. Mais il sollicite aussi les triceps, le deltoïde antérieur, les dentelés ainsi que le coraco- brachial.

Cet exercice est un bon travail de complément au développé couché avec une barre.

MATERIEL

2 haltères avec des poids, un banc

Exercice de musculation : le développé couché



Cet exercice de musculation permet de développer les pectoraux (muscles de la poitrine). C’est un exercice basique très efficace.

CONSIGNES pour le développé couché

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou jambes fléchies et pieds sur le banc. Placez vos mains en pronation sur la barre (écartement largeur des épaules).

Soulevez la barre en soufflant, bras tendus au dessus de la poitrine. Redescendez la barre vers la poitrine en fléchissant les bras et en inspirant.

SECURITE

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas).

Placez un partenaire derrière la barre pour éventuellement aider à la montée et à la descente

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit pectoral, triceps, deltoïde antérieur

Caraco brachial, grand dorsal

MATERIEL

Grande barre, un banc, des poids

Il existe des variantes de développé couché avec un banc incliné par exemple ou avec des haltères. Il existe même des machines à développé couché guidé qui permettent d’avoir un meilleur contrôle du mouvement mais qui sollicitent moins les muscles profonds.

Chorégraphie Step débutant : une séquence pour perdre du poids



Outre le fait d'être bénéfique pour notre cœur l'activité Step permet de brûler des calories et de perdre du poids. Il s'agit d'un moment où sur des musiques de votre choix vous évacuez le stress. Cette activité ne nécessite pas beaucoup de matériel :

– une tenue adaptée (short, baskets ,tee shirt)

– une bouteille d'eau

– une serviette

– un step bien sûr que vous pouvez obtenir pour un prix raisonnable (voir comparatif en fin d'article)

– un appareil pour produire de la musique



Une chorégraphie Step débutant pour perdre du poids

Il est évident que si vous n'êtes pas un spécialiste du Step il va être difficile d'élaborer une chorégraphie Step débutant. Mais de nombreuses solutions existent :

– il existe des DVD crées par des professionnels du Step et du fitness. Les DVD de Jessica Mellet par exemple sont très bien construits et vous procurent un plaisir de pratique immédiat car les pas de Step sont faciles à réaliser.

– il existe des salles de sport et de fitness avec un coach qui vous guidera tout au long de la séance.

– vous pouvez également trouver des vidéos sur Youtube ou Dailymotion par exemple. De nombreux coachs de fitness vous proposent leurs chorégraphies.

– Vous avez la vidéo que Sport et Régime vous a concocter. C'est une chorégraphie Step pour débutant, très facile à réaliser. Si la musique de la vidéo ne vous plait pas, baisser le son de la vidéo et choisissez parmi vos musiques préférez et placez là en fond à la place. Cette chorégraphie de Step débutant comprend :

– Basique step

– V step

– L step

– Cheval

– Genou voyage

– Kick step

Vous mettez en marche la vidéo et laissez vous guider.

Chorégraphie step débutant *by Rousseau Jean Philippe*

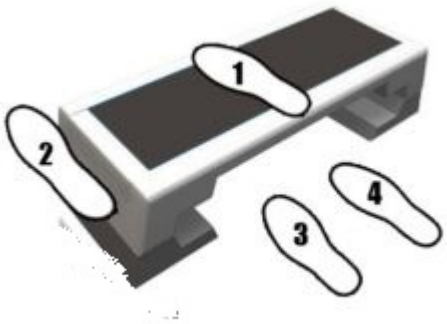
Kick step : un pas de base pour une chorégraphie débutant

Que ce soit au printemps, en été, en automne ou en hiver cette activité peut se pratiquer tout le temps et par tous les temps. Un step, de la musique, une tenue adaptée en fonction de la saison, une serviette et une bouteille d’eau et vous voilà parti pour une séance de perte de calories mais aussi de plaisir et de défoulement. Alors laissez-vous tenter par cette activité très ludique.

Comment réaliser le pas de base Kick step ?

1. Posez pied droit sur la gauche du step
2. Levez pied gauche (donnez un coup de pied)
3. Posez le pied gauche derrière le step
4. Posez le pied droit derrière le step
5. Posez le pied gauche sur la droite du step
6. Levez le pied droit (coup de pied)
7. Posez le pied droit derrière le step

8 . Posez le pied gauche derrière le step



Pour visualiser n’hésitez pas à regarder la vidéo

pas de base step :kick step *by Rousseau Jean Philippe*

Pas de base step genou voyage ou knee up

Comment réaliser le pas step genou voyage ou knee up?

Le pas step genou voyage ou knee up peut s’effectuer aussi bien côté droit que côté gauche :

1. Posez Pied gauche sur côté droit du step

2. Levez genou droit



3. Posez le pied droit derrière le step

4. Puis posez le pied gauche derrière le step

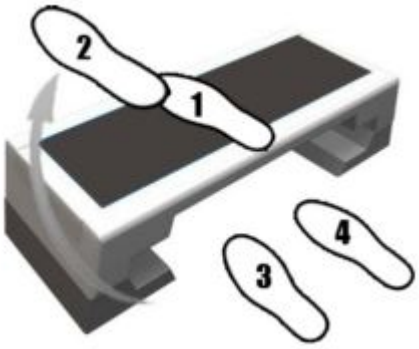
En commençant côté gauche

1 .Posez le pied droit côté gauche du step

2. Levez le genou gauche

3. Posez le pied gauche derrière le step

4 .Puis posez le pied droit



Voilà vous disposez d’un nouveau pas pour construire vos chorégraphies. La vidéo va vous permettre de visualiser ce pas genou voyage ou encore appelé knee up.

Vous trouverez aussi sur ce blog

Basic step, Vstep, L step , Cheval

Pas de base genou step *by Rousseau Jean Philippe*

Pas de base en Step : le L step

Un nouveau pas de base dans cette vidéo pour enrichir vos chorégraphies .

Comment réaliser le L step

1 . Posez votre pied droit à droite du step

2. Posez votre pied gauche sur le step

3. Puis c’est au tour du pied de gauche de se mettre à côté du step

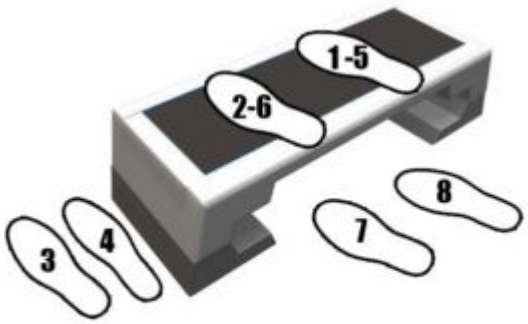
4 .Le pied droit rejoint le pied gauche à côté du step

5.Posez le pied droit à nouveau sur le step

6. Le pied gauche rejoint le pied droit sur le step

7. Descendez le pied derrière le step

8. Puis descendez le pied gauche



Avoir aussi **Basic step V step**

Le L step peut se réaliser aussi vers le côté et on peur même enchaîner un L à droite puis un L à gauche ou inversement

Pas de base en Step :L step *by Rousseau Jean Philippe*

)

Pas de base en step : le V step

Il existe de nombreux pas de base en step. En voici un qui est facile à réaliser : le V step.

Pour réaliser ce pas de base en step il faut :

Partir en face du step (les pieds sont joints)

1 .Partir du pied droit et le poser sur le côté droit du step (on peut aussi le réaliser en commençant par le pied gauche).

2.Puis poser le pied gauche sur le côté gauche du step

43.Ramener le pied droit en arrière du step (au sol

4.Puis ramener le pied gauche au sol



Afin d’agir en toute sécurité amortissez la descente et posez

bien les pieds à plat sur le step.

A VOIR AUSSI **Le Basic Step**

Pas de base step : le V step *by Rousseau Jean Philippe*

Chorégraphie step débutant : le basic step



Le step vous

connaissez ? Cette activité que l'on peut pratiquer chez soi ou en cours collectifs. Mais vous êtes plutôt du genre timide ou alors vous arrivez tard chez vous le soir mais vous avez tout de même envie de pratiquer une activité physique pour vous défouler et en même temps brûler des calories pour ne pas prendre du poids ou pourquoi ne pas tout simplement perdre du poids.

Le step cette activité ludique qui se déroule en musique

Cette activité est effectivement plutôt sympathique à pratiquer. Mais quand on est seul ou que l'on débute il n'est pas facile de s'entraîner. Alors il existe plusieurs solutions soit vous trouvez sur le web des vidéos de step pour débutants (il n'y en pas beaucoup à mon goût) ou alors vous constituez vous-mêmes des **mini chorégraphies**. Pour vous aider Sport et Regime .com vous propose des pas de base dans un premier temps qu'ils vous suffira de mettre bout à bout. Et puis viendront d'autres vidéos avec des minis chorégraphies. Pour aujourd'hui découvrez un pas de base : le Basic Sep.



Chorégraphie Step : le basic step *by Rousseau Jean Philippe*

A voir aussi Vstep

Une séance de Step débutant pour perdre du poids



Le Step n’a plus rien à prouver . Il est réellement efficace pour brûler des calories et perdre du poids dans une ambiance rythmée par de la musique .Même si d’autres disciplines fitness se développent le Step reste une valeur sûre pour remodeler votre silhouette.

La vidéo qui suit est une **séance de Step niveau débutant** très dynamique et facile à suivre .Elle est progressive et simple à comprendre.

Pour réaliser cette séance et la tester, très simple munissez -vous d’un Step (vous en trouverez à des prix très abordables), d’une tenue adaptée, d’une serviette et d’une bouteille d’eau. Puis suivez les consignes du coach en suivant

la vidéo (les commentaires sont en anglais mais pas de problème pour reproduire les pas).

Première partie de ce Step vidéo

Basic

Knee up

Talon fesse

Fente appui

Tape up talon

Squat

Tcha Tcha

Deuxième partie

Talon fesse

V Step

V talon fesse

Jumping Jack

Retour au calme pour cette fin de

séance Step vidéo

Etirements

Alors partant pour tester cette séance de **Step vidéo débutant.**

chorégraphie step débutant

Bokwa ou Zumba que préférez-vous ?



Le fitness évolue sans cesse pour le plus grand plaisir de ses pratiquants. Le fitness allie souvent la danse avec des musiques rythmées mais aussi le développement du tonus

musculaire ainsi que des qualités cardio-respiratoires. Après la Zumba qui a fait un carton et qui plait encore le monde du **fitness se diversifie avec le Bokwa** un savant mélange de danse, de boxe et de Kwaito une danse qui nous vient d'Afrique du Sud. Cette activité se répand dans les clubs en France.

Bokwa une activité intense

Avec cette activité pas de souci un plaisir intense vous gagnera. La dépense énergétique est certaine environ 1200 calories pour 45 mn de pratique. La séance est conçue de telle manière à brûler des graisses avec une méthode simple et efficace on joue dans la longueur de la séance à faible intensité. On joue dans la longueur pour brûler les calories. C'est tout aussi efficace qu'un footing. Alors ceux qui n'aiment pas courir voilà une activité que vous allez aimer. Ainsi cette activité est accessible à tout le monde petits et grands peuvent la pratiquer, chacun la pratiquera à son niveau.

Qualités développées par le Bokwa

Du côté musculaire ce sont les jambes qui travaillent en priorité, mais les muscles abdominaux sont également sollicités sur certaines postures. De nombreux sauts et rebonds sont présents dans ces séances de Bokwa alors attention portez des chaussures qui amortissent bien.

Une petite particularité tout de même pour le Bokwa c'est que le travail s'exécute avec une combinaison du langage des signes américains et Bokwa .

Pour ceux qui n’aiment pas restez sur la Zumba

Pour ceux qui n’aiment pas la nouveauté, la **Zumba reste encore une valeur sûre**. Pour notre part à Sport et Regime.com nous aimons bien revenir sur des activités qui ont bien marchées. A tel point qu’à l’occasion nous retraçons l’histoire du fitness en pratiquant dans une séance plusieurs spécialités du fitness. De l’Aérobic, du Step, de l’Aérokick, de la Zumba pour le plaisir de tous.



Comment muscler les pectoraux : le Butterfly un exercice efficace

Vous souhaitez développer vos pectoraux alors le Butterfly est l’ exercice qu’il vous faut . C’est un exercice de musculation souvent prisé par les débutants. Il permet de travailler le développement des pectoraux de façon isolée. Le Butterfly est un exercice de musculation classique très efficace. Il permet de développer en particulier les pectoraux et notamment la partie moyenne du grand pectoral(intérieur des pectoraux). Il s’adresse à tous les sportifs .Il nécessite effectivement d’acquérir un_appareil de musculation spécifique mais vous pouvez aussi trouver des

appareils de **musculation complets à des prix abordables**. Il existe d'autres variantes de machines à Butterfly ou les coudes sont serrés.A vous de choisir l'appareil qui vous convient le mieux pour **développer vos pectoraux.**

Description : pour développer vos pectoraux : le butterfly



Consignes

Position assise dos droit, pieds au sol. Saisir les poignets de la machine, garder le contact avec le dossier

Rapprocher les mains l'une vers l'autre bras tendus.

Respiration

Inspirer quand les bras sont tendus

Expirer (souffler) quand vous ramenez les bras.

Afin de travailler de façon efficace et en toute sécurité, ne travailler pas vos exercices de musculation au hasard. Il existe des principes physiologiques pour progresser. Fixer

vous un **objectif de travail.** Pour éviter les erreurs dans la pratique et de vous blesser au cours de vos entraînements et faire n'importe quoi différents objectifs de musculation sont possibles.

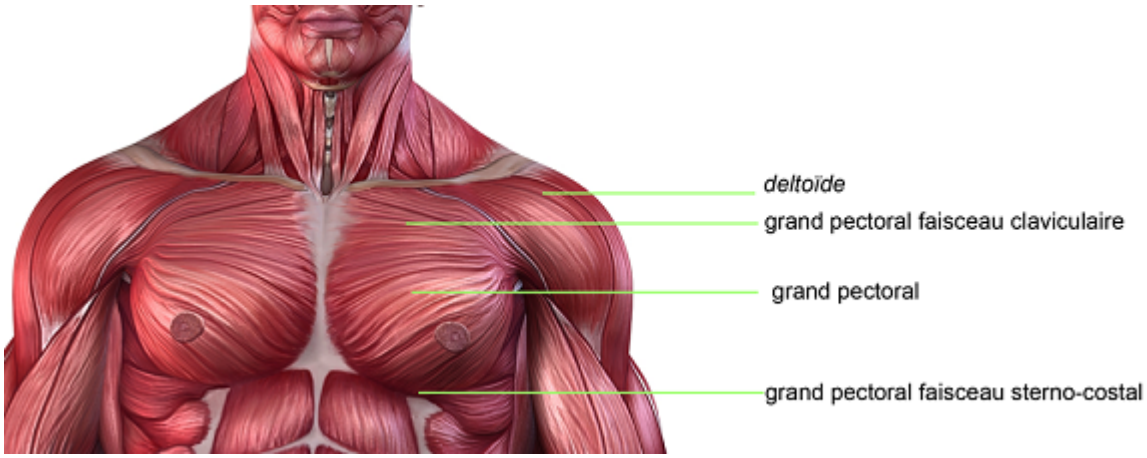
Les objectifs en musculation peuvent être les suivants :

– entretien musculaire : conserver les qualités de force et de contractilité du muscle

– prévention et santé : au niveau articulaire

– bien être corporel et esthétique : valorisation de l'image de son corps

– amélioration de la force et de ses capacités physiques : la musculation comme activité complémentaire pour améliorer ses performances.



Conseils avant de débuter

N'hésitez pas à consulter un spécialiste si vous ne savez pas comment vous y prendre. Si vous débutez en musculation n'hésitez pas également à faire une visite médicale car cette activité qui parait statique nécessite d'être en bonne santé pour la commencer.

Avant de débuter la séance de musculation proprement dite,

pratiquez un échauffement cardio-respiratoire, articulaire et musculaire pour éviter de vous blesser et de préparer le corps aux efforts qui vont suivre.

Étirez-vous avant, pendant après la séance, au risque de perdre toute la souplesse et l’élasticité de vos muscles.

