

2022

Utilisation du matériel – Postures Salle de musculation CVSL

 **CLUB VAUXOIS Sports et Loisirs**

Association loi 1901 sous le n° 41020389700013 - NAF n° 926 C

4, Avenue du Parc des Sports - 17640 VAUX-SUR-MER

Site internet www.associationcvsl.com - Tél 06 45 23 19 05

Adresse mail : assoscvs1@gmail.com

Préparé par Dominique avec la collaboration de Philippe

CVSL

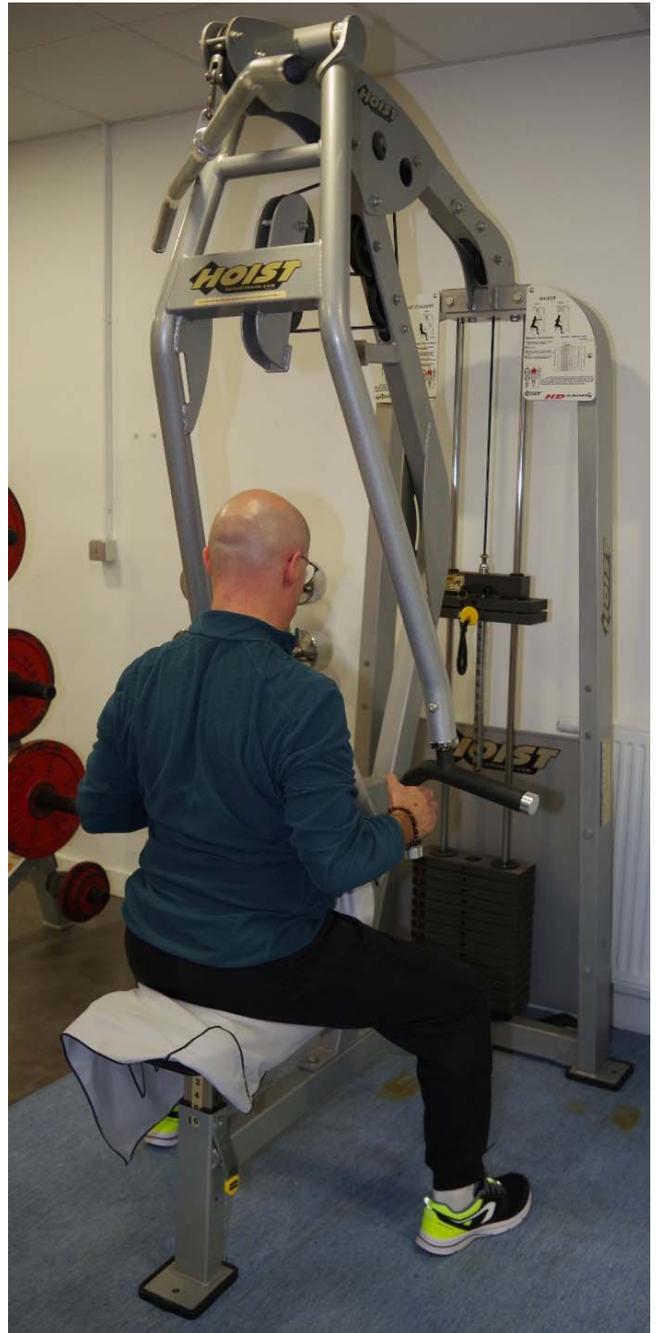
20/02/2022

Sommaire

HD 2300 Poulie haute/rowing.....	2
HF 4985 Cadre guidé + CP3165 banc	3
Banc Plat	7
RS 1601 Abdocrunch.....	9
RS 1301 Pectoraux.....	12
HD 3100 Biceps/Triceps assis.....	14
HD 1180 Portique	17
HD 1500 Presse épaules/pectoraux	20
HD 2400 Quadriceps/Ischios assis.....	21
HD 1800 Abducteurs-Adducteurs.....	24
BUTTERFLY	27
PRESSE A CUISSE.....	29

HD 2300 Poulie haute/rowing





Objectif : *Travail des dorsaux, biceps, épaules*

Consignes : *Inspirez-Tirez / Expirez-Relâchez, Baisser les épaules*

HF 4985 Cadre guidé + CP3165 banc





Objectif : *Développé-couché Travail des pectoraux, épaules, triceps*

Consignes : *Jambes fléchies, plaquez le bas du dos, départ barre sous les pectoraux, expirez en montant, avant-bras-bras forment un angle droit*





Objectif : *Squat : Travail des cuisses, fessiers, mollets, abdos, lombaires*

Consignes : *Mettre la barre un peu en arrière sur les trapèzes, descendre, inspirez, jambes à angle droit, soufflez en montant, regardez devant ou vers le plafond*

Banc Plat



Objectif : *Pull-over, travail de la poitrine, épaules, triceps*

Consignes : *Plaquez le dos, expirez en montant*



Objectif : *Ecartés, travail des pectoraux, épaules, triceps*

Consignes : *Expirez en montant et resserrez les haltères sur la montée*



RS 1601 Abdocrunch





Objectif : *Travail des abdominaux,*

Consignes : *Expirez en ramenant la poitrine vers les genoux,*

Précaution : *En cas de discopathie ou hernie discale, éviter la pratique, préférez le gainage*



Idem mouvements précédents mais travaille en plus la taille (oblique)



RS 1301 Pectoraux





Objectif : *Travail des pectoraux, épaules, triceps,*

Consignes : *Expirez en tendant les bras, les coudes sont en dessous du niveau des épaules*



HD 3100 Biceps/Triceps assis



Objectif : *Travail des biceps,*

Consignes : *Expirez en montant, gardez les coudes posés,*



Objectif : *Travail des triceps*

Consignes : *Expirez en descendant, gardez les coudes posés*



HD 1180 Portique





Objectif : *Travail des triceps*

Consignes : *Jambes un peu fléchies, abdos fessiers contractés, expirez en descendant et serrez les coudes au corps.*





Objectif : *Travail des pectoraux*

Consignes : *Jambes un peu fléchies, abdos fessiers contractés, dos plat, expirez en descendant et écartez les coudes du corps, bras légèrement fléchis.*

Précaution : *Public entraîné car position difficile à exécuter*



HD 1500 Presse épaules/pectoraux



HD 2400 Quadriceps/Ischios assis





Objectif : *Travail des quadriceps (devant de cuisses)*

Consignes : *Expirez en montant, garder le dos plaqué, pointes de pieds tournées vers la tête.*

Précaution : *Ne pas trop descendre les jambes surtout si problème de ménisques.*



Objectif : *Travail des ischios-jambiers (arrière de cuisses)*

Consignes : *Expirez en descendant, garder le dos plaqué, pointes de pieds tournées vers la tête.*



HD 1800 Abducteurs-Adducteurs





Objectif : *Travail des adducteurs (intérieur de cuisses)*

Consignes : *Expirez en resserrant les jambes, garder le dos plaqué.*





Objectif : *Travail des abducteurs (extérieur de cuisses)*

Consignes : *Expirez en écartant les jambes, garder le dos plaqué,*



BUTTERFLY





Objectif : *Travail des pectoraux, épaules*

Consignes : *Expirez en resserrant les bras, garder les coudes en avant des épaules.*

Précaution : *Ne pas ramener les coudes trop loin en arrière pour ne pas léser les épaules*

PRESSE A CUISSE



Objectif : *Travail des cuisses, fessiers, mollets*

Consignes : *Expirez en tendant les jambes, garder le dos plaqué, pieds largeur de bassin*

Précaution : *Ne pas tendre les jambes à fond*

