



Entreprendre un programme d'entraînement musculaire

Aperçu de la trousse

Pour améliorer la force musculaire, il faut appliquer de la résistance au muscle pendant que celui-ci travaille. Votre corps ne sait pas quel genre de résistance vous utilisez (et il s'en fiche). Votre conseiller vous aidera à élaborer et à suivre un programme d'entraînement musculaire qui est sûr et qui répond à vos besoins. La présente trousse porte sur les cinq étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Choisir le type d'exercices d'entraînement musculaire que vous ferez;
- Étape n° 2.** Apprendre à faire des exercices d'entraînement musculaire sans vous blesser;
- Étape n° 3.** Faire des exercices d'entraînement musculaire avec des haltères;
- Étape n° 4.** Faire des exercices d'entraînement musculaire à l'aide de bandes élastiques à résistance;
- Étape n° 5.** Suivre votre programme d'entraînement musculaire.

Étape n° 1

Choisir le type d'exercices d'entraînement musculaire que vous ferez

Il existe plusieurs types d'exercices que vous pouvez faire pour développer et renforcer vos muscles. En effet, vous pouvez utiliser des appareils à contre-poids, des haltères ou des bandes élastiques à résistance, ou encore faire des exercices de callisthénie.

Bien que l'utilisation des *appareils à contre-poids* procure de nombreux avantages, le plus gros désavantage, c'est qu'il faudrait probablement vous rendre à un club de santé pour vous en servir. On peut s'en procurer pour la maison, mais ils peuvent coûter cher. Si vous êtes membre d'un club de santé ou d'un centre de conditionnement physique doté de tels appareils, demandez à un moniteur qualifié de vous montrer une série d'exercices d'entraînement musculaire adaptés à vos besoins. Quand vous faites ces exercices, suivez les lignes directrices décrites à l'étape n° 2 de la présente trousse.

Les exercices de callisthénie mettent en jeu le poids du corps et la force de gravité comme source de résistance. Vous n'avez pas besoin de matériel pour vous adonner à la callisthénie et vous pouvez en faire n'importe où. Les tractions au sol, les fentes, les exercices d'extension des mollets et les redressements sont des exemples d'exercices de callisthénie. Ceux-ci pourraient s'avérer l'exercice de choix pour faire travailler certains groupes musculaires, comme les abdominaux.

Un des avantages des *haltères* ou des *bandes élastiques à résistance* par rapport à la callisthénie, c'est que vous pouvez plus facilement augmenter le degré de résistance à mesure que vous renforcez vos muscles. De plus, ces exercices nécessitent des appareils relativement peu coûteux et vous pouvez les faire à la maison. Pour ce qui est des bandes élastiques à résistance, vous pouvez les amener avec vous quand vous voyagez.

Quel type d'exercices d'entraînement musculaire aimeriez-vous faire?

Appareils à contre-poids *Callisthénie* *Haltères* *Bandes élastiques à résistance*

Quels avantages particuliers vous procure le type d'exercices que vous avez choisi?

Les avantages pour moi

-
-
-

Etape n° 2

Apprendre à faire des exercices d'entraînement musculaire sans vous blesser

L'entraînement musculaire pose très peu de risques si vous suivez les instructions fournies par votre conseiller. Parlez-en avec ce dernier avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Il pourrait vous demander d'obtenir la permission de votre médecin avant de commencer à faire de tels exercices.

Précautions à prendre quand on s'adonne à un entraînement musculaire

- Faites toujours une séance d'échauffement avant de faire des exercices d'entraînement musculaire. Déplacez les articulations dans le même sens et avec la même amplitude que vous utiliserez quand vous ajouterez du poids ou de la résistance. Vous préparez ainsi les articulations et les muscles au travail à venir. Une bonne façon d'échauffer les muscles consiste à exécuter quelques répétitions de chaque exercice en utilisant un haltère plus léger ou un degré de résistance moindre.
- Prenez le temps de faire des exercices de récupération après votre séance d'exercices. Faites quelques étirements pour vous détendre. Comme les muscles sont échauffés, il est plus facile de les étirer à la fin d'une séance qu'au début. Buvez de l'eau avant et pendant votre séance d'exercices d'entraînement musculaire, surtout si elle dure plus de 20 minutes.
- En règle générale, vous devriez commencer par faire les exercices qui font travailler les gros groupes musculaires avant de procéder aux petits muscles individuels. Par exemple, vous devriez exercer les muscles des épaules, du dos et de la poitrine avant de faire travailler les muscles des bras (biceps et triceps).
- Dans la mesure du possible, alternez entre les exercices pour lesquels il vous faut « pousser » et ceux pour lesquels vous devez « tirer ».
- Apprenez à exécuter les exercices correctement en utilisant la bonne forme et la bonne posture. Il est plus important de faire l'exercice de la bonne façon que d'ajouter du poids ou de la résistance. Vous ferez ainsi plus de progrès et réduirez le risque de blessure.
- Respirez correctement. Ne retenez pas votre souffle et évitez de grogner. Retenir son souffle et forcer en exécutant des exercices d'entraînement musculaire peut produire, inutilement, des changements de la tension artérielle. Expirez en appliquant la force.

- Pour renforcer les muscles et développer la flexibilité, il faut obtenir l'amplitude articulaire complète.
- Prenez votre temps. Faites travailler le muscle lentement et graduellement. Chaque étape de la répétition devrait durer deux ou trois secondes. En ramenant l'haltère ou la bande élastique au point de départ lentement, de façon contrôlée, vous bénéficierez davantage de chaque exercice.

Étape n° 3

Faire des exercices d'entraînement musculaire avec des haltères

Cette étape consiste à faire des exercices de renforcement des principaux groupes musculaires avec des haltères légers. Si vous devez vous procurer des haltères, demandez à votre conseiller de vous recommander où les acheter. Certains des exercices sont callisthéniques et ne requièrent aucun matériel.

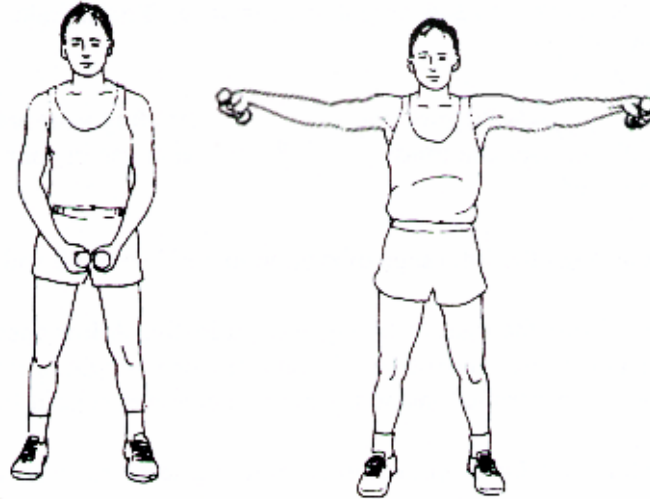
Si vous avez de la difficulté à comprendre les illustrations, demandez à votre conseiller de faire une démonstration. Ce dernier apposera un « X » à côté des exercices qui ne vous conviennent **pas**.

Le programme proposé implique l'utilisation d'haltères légers dont le poids varie entre une et six livres, au début, à un maximum de 13 livres. Votre conseiller recommandera l'haltère avec lequel vous devriez commencer et il vous aidera à augmenter le poids à mesure que vous renforcerez vos muscles.

Haltère avec lequel je devrais commencer = _____ livres

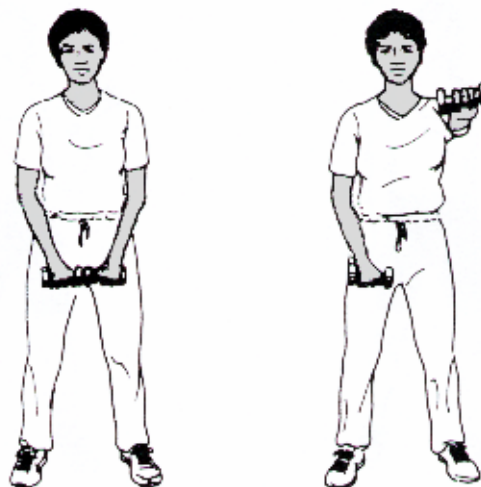
Lever latéral des bras (extérieur de l'épaule)

Laissez pendre les bras devant les cuisses, les bras légèrement pliés et les paumes une en face de l'autre. Soulevez les deux haltères en même temps vers l'extérieur jusqu'à la hauteur des épaules. Gardez les bras légèrement pliés. Ramenez les haltères jusqu'à la position de départ, puis recommencez.



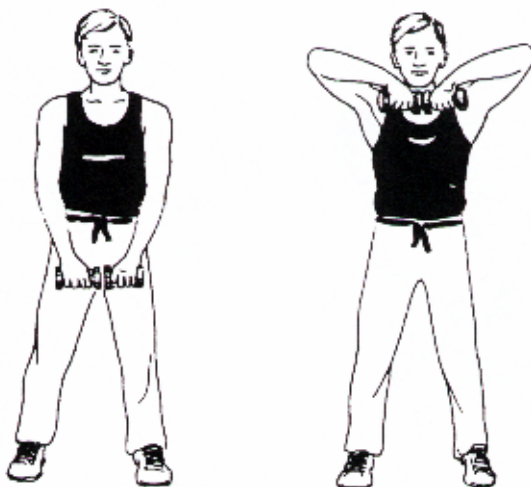
Lever des bras vers l'avant (devant de l'épaule)

Laissez pendre les bras devant les cuisses, les paumes faisant face aux cuisses. Soulevez un haltère droit devant vous jusqu'à la hauteur des épaules. Ramenez cet haltère à la position de départ et faites l'exercice avec l'autre bras. Recommencez en alternant les bras.



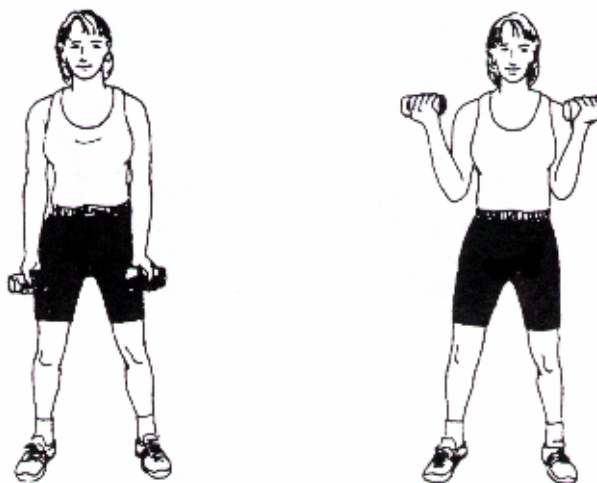
Lever des haltères au menton (épaule, cou et haut du dos)

En position debout, laissez les bras pendre devant les cuisses, les paumes faisant face aux cuisses et tenez les haltères l'un à côté de l'autre. En gardant les mains ensemble et près du corps, levez les haltères jusqu'au menton. Descendez les haltères jusqu'à la position de départ, puis recommencez.



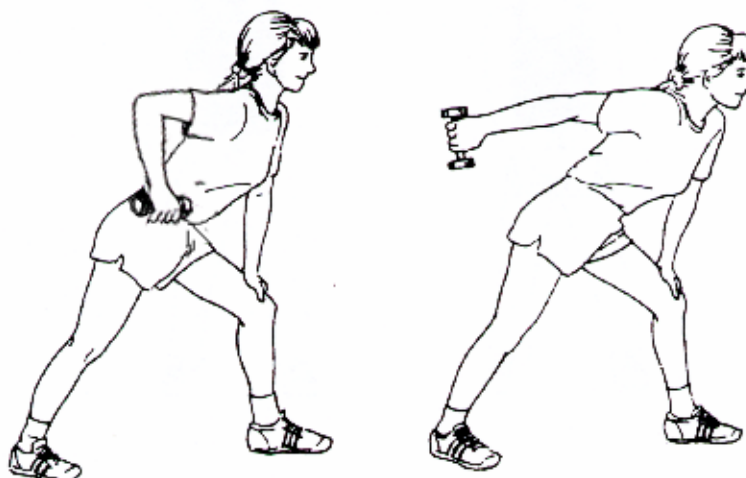
Flexion de l'avant-bras (devant du bras)

Commencez l'exercice en laissant pendre les bras de chaque côté, les paumes vers l'extérieur. En gardant les coudes près du corps, ramenez les deux haltères vers le haut, jusqu'aux épaules. Descendez les haltères et recommencez.



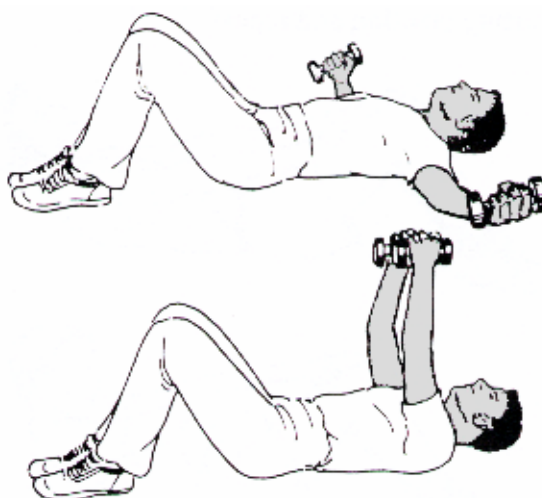
Extension des triceps (derrière du bras)

Placez un pied environ une enjambée devant l'autre et pliez légèrement les jambes. Inclinez-vous vers l'avant et posez la main, paume vers le bas, sur le genou de la jambe avant. Placez l'autre main, dans laquelle vous tenez l'haltère, contre la hanche (paume faisant face à la hanche). En gardant le coude immobile, étendez le bras complètement, puis pliez-le pour ramener la main à la hanche. Refaites l'exercice. Après avoir fait le nombre de répétitions voulu, recommencez avec l'autre bras.



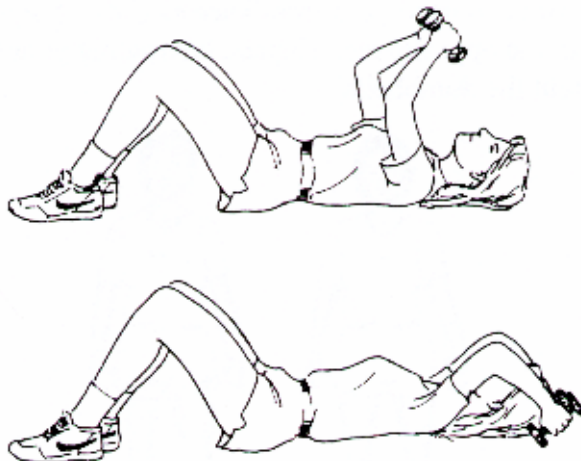
Écarté latéral en position allongée (muscles de la poitrine)

Allongez-vous sur le dos au sol, les jambes pliées et les bras tendus de chaque côté, perpendiculaires au corps et levez les deux haltères en demi-cercle au-dessus de la poitrine jusqu'à ce qu'ils se touchent au centre. Descendez les haltères et recommencez.



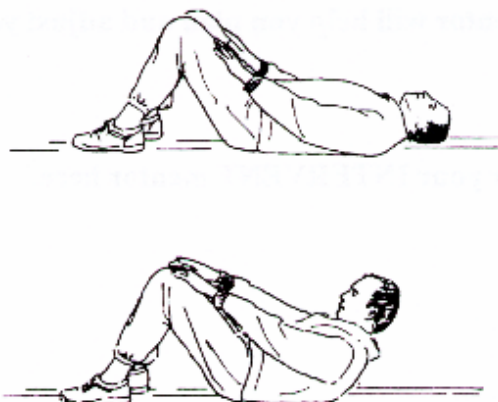
Expansion thoracique (poitrine et dos)

Allongez-vous sur le dos au sol, les jambes pliées. Commencez par tenir les haltères, ensemble, directement au-dessus du centre de la poitrine en gardant les bras légèrement pliés. Descendez les haltères au sol, derrière la tête, en gardant les bras fléchis. Ramenez les haltères au point de départ, puis recommencez.



Redressements (muscles abdominaux)

Allongez-vous sur le dos au sol et pliez les jambes à un angle de 90 degrés en posant les paumes sur les cuisses. Soulevez les épaules en glissant les doigts vers les genoux. Retournez à la position de départ, puis recommencez.



Fentes (muscles de la cuisse et muscles fessiers)

En tenant les haltères dans les mains, laissez pendre les bras de chaque côté du corps et écartez les jambes. Faites un pas vers l'avant en pliant légèrement la jambe de devant. Faites un pas vers l'arrière pour reprendre la position de départ et refaites l'exercice avec l'autre jambe. Faites des répétitions en alternant les jambes. Cet exercice peut se faire sans haltères.



Extension du mollet (muscles du mollet)

En tenant les haltères dans les mains, laissez pendre les bras de chaque côté du corps et écartez les jambes. Montez sur la pointe des deux pieds. Descendez les talons au sol, puis refaites l'exercice. Ne pliez pas les jambes. Cet exercice peut se faire sans haltères.



Étape n° 4

Faire des exercices d'entraînement musculaire à l'aide de bandes élastiques à résistance

Cette étape consiste à faire des exercices de renforcement des principaux groupes musculaires à l'aide de bandes élastiques à résistance. Si vous devez vous procurer des bandes élastiques, demandez à votre conseiller de vous recommander où les acheter. Certains des exercices sont callisthéniques et ne requièrent aucun matériel.

Si vous avez de la difficulté à comprendre les illustrations, demandez à votre conseiller de faire une démonstration. Ce dernier apposera un « X » à côté des exercices qui ne vous conviennent **pas**.

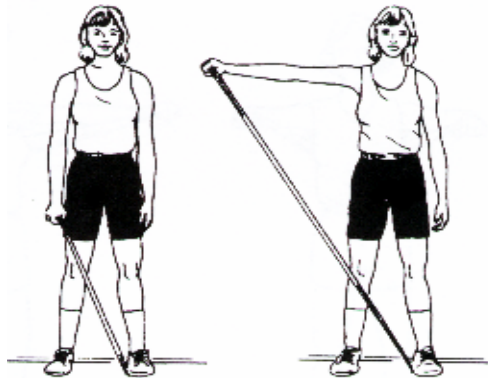
Le programme proposé implique l'utilisation de bandes élastiques qui offrent de la résistance et renforcent les muscles. Le degré de résistance varie en fonction de l'épaisseur de la bande, laquelle est indiquée par une couleur. Vous pouvez n'utiliser qu'une bande ou une combinaison de bandes pour obtenir une plus grande résistance. Commencez avec la bande la plus mince, laquelle offre le moins de résistance. À mesure que vous prenez de la force, passez graduellement aux bandes plus épaisses.

Précautions à prendre quand vous utilisez les bandes élastiques

- Enlevez tous les bijoux de vos bras, même votre montre.
- Pour certains des exercices, il vous faudra attacher la bande de sorte qu'elle forme une boucle. Faites un nœud ou une demi-boucle, laquelle est plus facile à défaire.
- Essayez de garder la largeur naturelle de la bande quand vous faites un exercice. Ne laissez pas la bande se plier.
- Gardez une bonne posture en tout temps.
- Si vous avez de la difficulté à tenir les bandes, faites une boucle à chaque extrémité et attachez ces boucles autour des mains ou des poignets. Vous aurez besoin de bandes plus longues pour ce faire. Vous pouvez aussi vous procurer des poignées pour les bandes.
- N'enroulez jamais la bande trop serrée autour d'une partie du corps.
- Ne tirez jamais la bande brusquement et ne la laissez pas revenir en place avec un claquement. Gardez toujours la bande quelque peu tendue quand elle revient à la position de départ. C'est vous qui contrôlez la bande. Ne la laissez pas vous contrôler.

Lever latéral des bras (extérieur de l'épaule)

Placez un pied sur un bout de la bande et prenez l'autre bout de la main opposée. Commencez par laisser pendre le bras le long du corps, la paume de la main faisant face au côté de la cuisse. En gardant le bras légèrement plié, levez le bras du côté, en l'éloignant du corps jusqu'à la hauteur des épaules. Descendez le bras doucement pour le ramener à la position de départ. Faites le nombre de répétitions voulu avec le même bras. Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe.



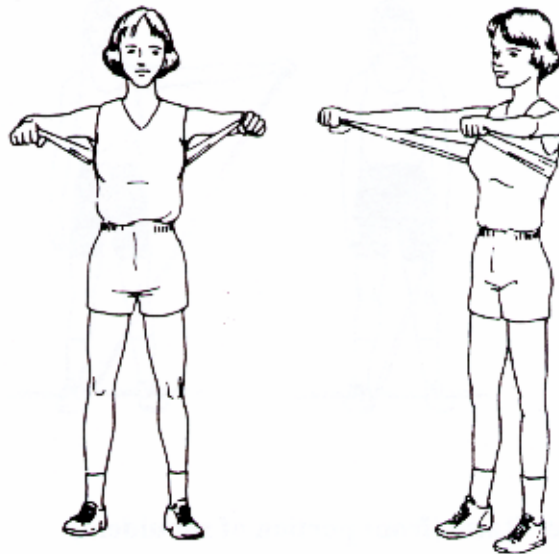
Lever des bras vers l'avant (extérieur de l'épaule)

Placez un pied sur un bout de la bande et prenez l'autre bout de la main du même côté du corps. Commencez par laisser pendre le bras le long du corps, la paume de la main faisant face au côté de la cuisse. Levez le bras devant vous, en l'éloignant du corps jusqu'à la hauteur des épaules. Descendez le bras lentement pour le ramener à la position de départ. Faites le nombre de répétitions voulu avec le même bras. Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe.



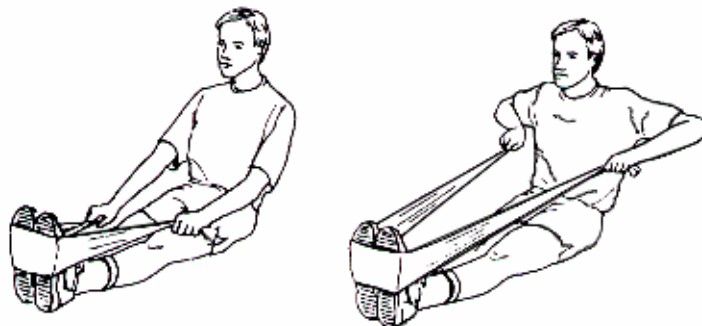
Développé du tronc (muscles de la poitrine et du haut du dos)

Placez la bande au haut du dos et prenez les deux bouts dans les mains. Pliez les deux bras à un angle de 90 degrés. Levez les deux coudes en les éloignant du corps jusqu'à ce qu'ils atteignent le niveau des aisselles et que les bras soient presque parallèles au sol. Il s'agit de la position de départ. Pressez les bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient presque complètement tendus. Pliez les bras doucement jusqu'à ce que les mains soient revenues à la position de départ. Recommencez.



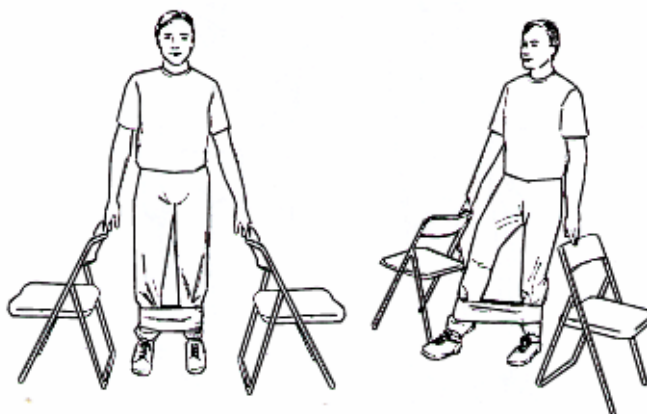
Traction en position assise (haut du dos, épaules et cou)

Assoyez-vous au sol, le dos droit et les jambes légèrement pliées ou tendues, selon ce qui vous rend le plus à l'aise. Prenez chacun des bouts de la bande dans les mains et enroulez la bande autour des pieds. Commencez par tendre les bras devant vous, les mains légèrement plus basses que la hauteur des épaules et les paumes faisant face au sol. Tirez les deux bouts de la bande vers les aisselles tout en gardant le dos droit. Ramenez lentement les mains à la position de départ et recommencez.



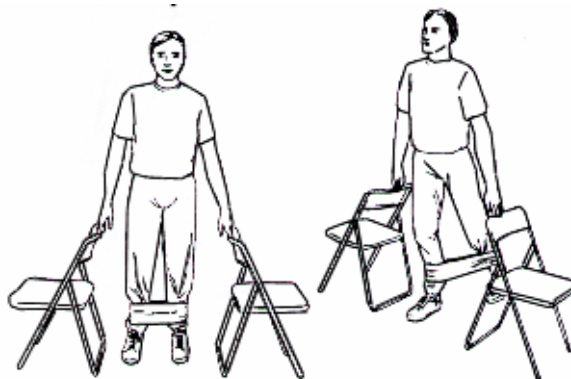
Flexion de la hanche en position debout (hanches et devant des cuisses)

Tenez-vous debout entre deux dossiers de chaise, les pieds près l'un de l'autre. Placez une bande bouclée autour des chevilles. Pendant que vous faites cet exercice, appuyez-vous contre les deux dossiers pour ne pas perdre l'équilibre. Gardez les deux jambes légèrement pliées. En vous tenant solidement avec les bras et en gardant un pied en place, avancez l'autre jambe vers l'avant jusqu'à ce vous ressentiez une assez grande résistance. Ramenez doucement la jambe à la position de départ et refaites l'exercice avec l'autre jambe. Pour diminuer le degré de résistance, enroulez la bande autour des cuisses, juste au-dessus du genou.



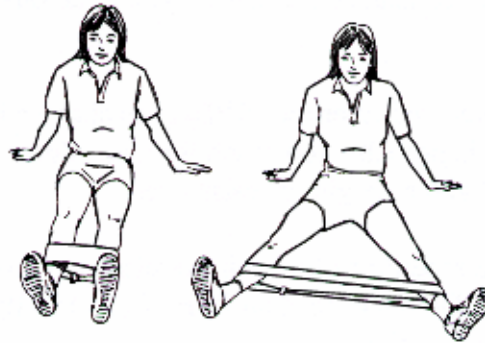
Extension de la hanche en position debout (hanches, derrière des cuisses, muscles fessiers et bas du dos)

Tenez-vous debout entre deux dossiers de chaise, les pieds près l'un de l'autre. Placez une bande bouclée autour des chevilles. Pendant que vous faites cet exercice, appuyez-vous contre les deux dossiers pour ne pas perdre l'équilibre. Gardez les deux jambes légèrement pliées. En vous tenant solidement avec les bras et en gardant un pied en place, poussez avec l'autre jambe vers l'arrière jusqu'à ce vous ressentiez une assez grande résistance. Ramenez doucement la jambe à la position de départ et refaites l'exercice avec l'autre jambe. Pour diminuer le degré de résistance, enroulez la bande autour des cuisses, juste au-dessus du genou.



Extension de la hanche en position assise (hanches et extérieur des cuisses)

Assoyez-vous au sol, le dos droit et les jambes tendues devant vous. Placez une bande bouclée autour des chevilles. Gardez les jambes droites tandis que vous maintenez votre position en plaçant les paumes sur le plancher derrière vous. Écartez une jambe jusqu'à ce que vous ressentiez une assez grande résistance. Refaites l'exercice avec l'autre jambe. Pour diminuer le degré de résistance, enroulez la bande autour des cuisses, juste au-dessus du genou.



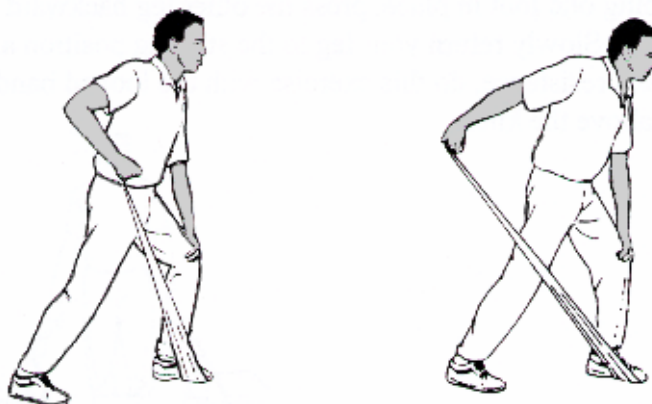
Flexion de l'avant-bras (devant du bras)

Placez un pied sur un bout de la bande et prenez l'autre bout de la main du même côté du corps. Commencez par laisser pendre le bras le long du corps, la paume de la main vers l'avant. En gardant le coude près du corps, pliez le bras de sorte que le poing fasse une rotation vers l'épaule. Descendez doucement le bras jusqu'à la position de départ. Faites le nombre de répétitions voulu avec le même bras. Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe.



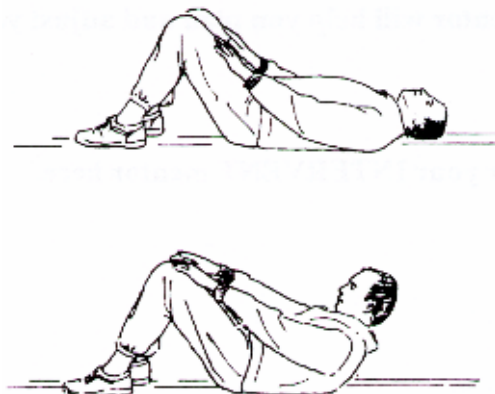
Extension des triceps (derrière du bras)

Faites un pas vers l'avant et placez le pied de devant sur un bout de la bande. Prenez l'autre bout de la main opposée. Pliez légèrement la jambe de devant, inclinez-vous vers l'avant et posez la main sur le genou du même côté du corps, la paume vers le bas. Placez l'autre main, soit celle qui tient la bande, contre la hanche, la paume vers l'intérieur. Tendez graduellement ce bras derrière vous. Pliez ensuite doucement le bras jusqu'à ce que la main revienne à la position de départ, sur la hanche. Faites le nombre de répétitions voulu avec le même bras. Recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe.



Redressements (muscles abdominaux)

Allongez-vous sur le dos au sol, les jambes pliées à un angle de 90 degrés et les paumes sur les cuisses. Soulevez les épaules en glissant les doigts jusqu'aux genoux. Retournez à la position de départ et recommencez.



Étape n° 5

Suivre votre programme d'entraînement musculaire

Suivez les lignes directrices ci-dessous quand vous faites des exercices d'entraînement musculaire.

- Faites de huit à dix exercices différents mettant en jeu les principaux groupes musculaires.
- Commencez avec un haltère ou un degré de résistance qui vous permet de faire une série de 10 répétitions de chaque exercice. Les personnes de plus de 50 ans devraient commencer avec un haltère ou un degré de résistance qui leur permet de faire de 12 à 15 répétitions de chaque exercice.
- Si vous obtenez une note de plus de 15 (« difficile ») sur l'échelle de perception de l'effort, c'est que le poids de l'haltère ou le degré de résistance est probablement trop élevé. Vous devriez soit faire moins de répétitions ou utiliser un haltère plus léger ou un degré de résistance moindre.
- Essayez de vous rendre graduellement à 12 répétitions de chaque exercice (15 si vous avez plus de 50 ans). N'ajoutez pas plus de 2 répétitions à la fois. Ne dépassez pas la note de 15 sur l'échelle de perception de l'effort. En fait, idéalement, tenez-vous-en à moins de 13 les premières semaines.
- Quand vous êtes capable de faire 12 répétitions d'un exercice donné (15 si vous avez plus de 50 ans) et que vous obtenez une note inférieure à 12 sur l'échelle de perception de l'effort, le poids de l'haltère ou le degré de résistance n'est probablement pas assez élevé. Augmentez-le et retournez à dix répétitions. Essayez ensuite de vous rendre de nouveau à 12 ou à 15 répétitions, comme avant.
- Si vous avez le temps, vous pouvez faire une deuxième et une troisième série de chaque exercice.
- Faites les exercices d'entraînement musculaire deux ou trois fois par semaine.

Consignez vos exercices d'entraînement musculaire

Consigner vos exercices vous aidera à suivre les progrès que vous réalisez. Notez-les dans le Journal d'exercices d'entraînement musculaire qui se trouve à la fin de la présente trousse. Faites des copies du journal pour vous en servir plus tard. Votre conseiller vous aidera à planifier votre programme d'entraînement musculaire et à l'adapter, au besoin.

Exemple

David a 55 ans. Il a choisi de suivre un programme d'entraînement musculaire avec des haltères. Son conseiller lui a recommandé de commencer avec des haltères de cinq livres. Il a sélectionné huit exercices d'entraînement musculaire que David doit faire (un pour chacun des principaux groupes musculaires). Les exercices sont notés dans l'ordre indiqué dans le Journal d'exercices. Les deux premières séances d'exercices de David sont notées ci-dessous :

Séance du 24 septembre : Avant d'exécuter chacun des exercices, David a fait quelques répétitions de l'exercice en question sans haltère afin d'échauffer les muscles et d'obtenir l'amplitude articulaire nécessaire pour effectuer l'exercice. Dans le cadre de sa première séance, il a réussi à faire au moins 10 répétitions de tous les exercices, sauf des redressements, sans dépasser la note de 13 sur l'échelle de perception de l'effort. Comme les redressements étaient difficiles à faire, David a arrêté après 8 répétitions; il avait enregistré une note de 14 sur l'échelle de perception de l'effort. David n'a fait qu'une série de chaque exercice pendant cette première séance. À la fin de celle-ci, il a fait quelques étirements pour récupérer.

Séance du 26 septembre : David a pris une journée de repos avant d'entreprendre la deuxième séance d'entraînement musculaire. Une fois de plus, il a fait quelques répétitions d'échauffement avant de faire chacun des exercices. Comme sa première séance avait été relativement facile, il s'est senti capable d'ajouter deux répétitions à la première série de chaque exercice, sauf celle des redressements. Il a trouvé ces exercices un peu moins difficiles à faire cette fois-ci. Pour cette séance, David a décidé d'ajouter une série de 10 répétitions des exercices. Il a fait une pause de trois minutes entre les deux séries et il a bu de l'eau. Sa note sur l'échelle de perception de l'effort était légèrement plus élevée pendant la deuxième série, mais tout de même acceptable. Les redressements étaient plus difficiles à faire; il a donc arrêté après six répétitions. David a fait quelques étirements pour récupérer.

David aime faire les exercices et suivre les progrès qu'il réalise. Quand il pourra faire une série d'au moins 15 répétitions d'un exercice donné sans dépasser la note de 15 à l'échelle de perception de l'effort, il pourra utiliser un haltère plus lourd.

	Date 9-24-99	Date 9-26-99	Date 9-26-99
Muscle Group/Exercise	Weight/Reps/RPE	Weight/Reps/RPE	Weight/Reps/RPE
*Side Shoulder Raise	5 / 10 / 12	5 / 12 / 12	5 / 10 / 13
*Upright Row	5 / 10 / 12	5 / 12 / 12	5 / 10 / 13
*Pullover	5 / 10 / 12	5 / 12 / 12	5 / 10 / 13
*Lunges	5 / 12 / 11	5 / 14 / 12	5 / 10 / 13
*Calf Raises	5 / 12 / 11	5 / 14 / 12	5 / 10 / 13
*Bicep Curl	5 / 10 / 12	5 / 12 / 12	5 / 10 / 13
*Tricep Extension	5 / 10 / 13	5 / 12 / 12	5 / 10 / 13
*Crunches	-- 18 / 14	5 / 8 / 12	5 / 6 / 14

Entreprendre un programme d'entraînement musculaire

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Avez-vous des blessures aux muscles, aux os ou aux articulations qui pourraient vous empêcher de participer à un programme d'entraînement musculaire? *Oui Non*

Si oui, veuillez expliquer.

- Quel type d'exercices d'entraînement musculaire aimeriez-vous faire?
- Appareils à contre-poids Callisthénie Haltères Bandes élastiques à résistance

Quels avantages particuliers vous procure le type d'exercices que vous avez choisi?

Les avantages pour moi

-
-
-

- Si vous avez choisi des haltères, le poids de l'haltère avec lequel vous devriez commencer = ____ livres.
- Si vous avez choisi les bandes élastiques à résistance, le degré de résistance avec lequel vous devriez commencer est :
- Consignez les exercices que vous faites dans votre Journal d'exercices d'entraînement musculaire. Faites une copie du journal pour l'utiliser plus tard.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

Journal d'exercices d'entraînement musculaire

	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____	Date _____
Groupe musculaire/exercice	Poids/Rép./EPE	Poids/Rép./EPE	Poids/Rép./EPE	Poids/Rép./EPE	Poids/Rép./EPE
<i>Épaules</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Lever latéral des bras – H/BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Lever des bras vers l'avant – H/BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Épaules/haut du dos</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Lever des haltères au menton – H	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Traction en position assise – BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Écarté latéral en position allongée –	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Développé du tronc – BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Poitrine/dos</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Expansion thoracique – H	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Cuisses/fessier</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Fentes – H	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Flexion de la hanche en position debout – BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Extension de la hanche en position debout – BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Extension de la hanche en position assise – BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Muscles du mollet</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Extension du mollet – H	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Bras</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Flexion de l'avant-bras – H/BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Extension des triceps – H/BÉ	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
<i>Abdominaux</i>	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
*Redressements	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

H = haltères; BÉ = bandes élastiques