

Ce stage découverte consiste à vous faire découvrir le matériel mis à votre disposition et vous aider à comprendre leur fonctionnement et leur usage. (muscle travaillé, posture à adopter lors de l'entraînement) Ce stage n'est pas une séance d'entraînement mais vous pourrez après l'avoir suivi, télécharger sur notre site internet des programmes d'entraînement adaptés à vos attentes.

srb-musculation.fr : rubrique Musculation / entraînements

Pour un entraînement spécifique contactez : srbmusculation@aol.com

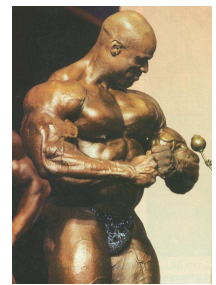
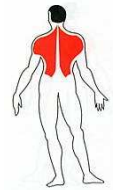
Les pectoraux (poitrine)

- La machine à développé assis avec charge automatique
- La machine à écarté avec charge automatique (butterfly)
- La machine à développé incliné avec charge additionnelle



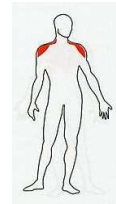
Les dorsaux (dos)

- Le tirage poulie haute (dos en largeur)
- Le tirage poulie basse (dos en épaisseur + fixateurs d'omoplates)
- Le rowing machine (dos en épaisseur + fixateurs d'omoplates)



Les deltoïdes (épaules)

- Elévations latérales avec haltères (épaules extérieurs)
- Développé machine (épaules antérieures)
- Oiseaux machine avec charge automatique (épaules postérieures)



Les biceps

- Curl Larry Scott Machine avec charge automatique
- Curl assis sur banc incliné avec haltères bras par bras



Les triceps

- Extension triceps sur poulie haute
- Développé couché prise serrée



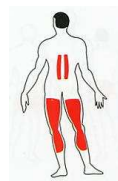
Les quadriceps (devant de cuisse)

- Leg extension machine charge automatique
- Fentes avant avec barre
- Presse à cuisses charge automatique



Les ischios (arrière de cuisse)

- Leg curl machine charge automatique
- Soulevé de terre jambes tendues avec barre



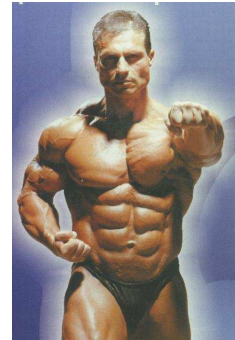
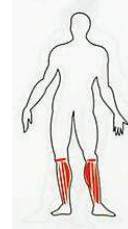
Les fessiers

- Machine à fessiers debout (Technogym)
- Machine à fessiers allongée (Panatta)



Les mollets

- Machine à mollets assis (soléaire)
- Machine à mollets debout (jumeaux)



Les abdominaux

- Machine à abdominaux (partie supérieure)
- Relevé de jambes à la chaise romaine (partie inférieure)



Les lombaires

- Relevé de buste au banc à lombaires

Avant chaque entraînement il est conseillé de faire un échauffement cardio-vasculaire environ 10 minutes (vélo, rameur, stepper, tapis de jogger ...) Si vous souhaitez perdre un peu de poids, la pratique d'activité cardio vous aidera dans cet objectif, en effet après environ 35 minute d'effort en aérobie vous allez puiser dans vos réserve graisseuse (lipolyse) et utiliser ces lipides en énergie.

