

ALEXANDRE LEBKOWSKI



GAINAGE ET MUSCULATION PROFONDE

50 exercices détaillés
3 programmes d'entraînement
1 résultat visible et durable



MANGO

SOMMAIRE

POUR COMMENCER...	4	Le ventre	30
Des exercices ciblés	4	SENTEZ VOTRE	
Objectif : tonification !	6	VENTRE S'ÉTIRER*	32
Le placement	6	DÉNOUEZ TOUTES	
La respiration	6	VOS TENSIONS*	34
L'échauffement	8	TOUCHEZ LE CIEL*	36
La récupération	8	LA POSTURE	
LES EXERCICES	9	DU COBRA**	38
Le dos	10	MUSCLEZ-VOUS	
ASSOUPLEZ-VOUS ET		EN ÉQUILIBRE*	40
TONIFIEZ VOTRE TAILLE*	12	L'ÉQUERRE***	42
BOUCOUTEZ		CONTRÔLEZ VOTRE	
VOS LOMBAIRES*	14	GAINAGE**	44
DÉTENDEZ À FOND		GARDEZ LA LIGNE**	46
VOTRE DOS**	16	TONIFIEZ-VOUS	
DÉCOMPRESSEZ VOTRE		DE PARTOUT**	48
COLONNE VERTÉBRALE*	18	GALBEZ VOTRE	
FAITES LE DOS ROND*	20	TAILLE**	50
SUPERMAN*	22	Les fessiers	52
BRAS AUX OREILLES*	24	LIBÉREZ-VOUS	
LE PONT POUR		DES TENSIONS*	54
VOS LOMBAIRES**	26	ÉTIREZ-VOUS POUR	
MUSCLEZ		PLUS DE BIEN-ÊTRE*	56
VOTRE DOS***	28	GENOU EN L'AIR**	58

AVEC L'ÉLASTIQUE*	60
LE CRAWL*	62
À QUATRE PATTES*	64
LA DANSEUSE**	66
LA PLANCHE À REPASSER**	68
LE SQUAT***	70

Les cuisses 72

LE FOOTBALLEUR*	74
L'ÉQUERRE**	76
LA FENTE**	78
REGARDEZ LE CIEL***	80
AVEC L'ÉLASTIQUE*	82
LE SQUAT AVEC BALLON*	84
MUSCLEZ VOS CUISSSES*	86
REGARDEZ LE SOL**	88

Les adducteurs 90

LE LOTUS*	92
LE GRAND ÉCART*	94
ÉLÉVATION DE LA JAMBE*	96
SERREZ LES CUISSSES*	98
AVEC L'ÉLASTIQUE**	100

La poitrine et les bras 102

POUR LES PECTORAUX*	104
ÉCARTEZ LES MURS*	106
ÉTIREZ VOS TRICEPS*	108
L'ÉQUILIBRE*	110
LA SCIE**	112
LES POMPES TONIQUES**	114
FAITES TRAVAILLER VOS TRICEPS**	116
FAITES TRAVAILLER VOS BIGEPS**	118
MUSCLEZ-VOUS AVEC LES DIPS***	120

Programmes d'entraînement 122

NIVEAU 1	123
NIVEAU 2	124
NIVEAU 3	125
GAINÉZ-VOUS N'IMPORTE OÙ !	126
L'AUTEUR	128

Objectif : tonification !

Obtenir un corps avec des muscles saillants n'est pas le plus important. Optez plutôt pour une silhouette équilibrée et tonique, vous vous sentirez ainsi mieux dans votre corps et serez plus résistant et plus endurant au quotidien. Les muscles profonds sont les fondations de notre corps et de notre musculature, ils jouent un rôle fondamental dans notre équilibre, c'est aussi eux qui nous permettent de nous tenir droit avec une bonne posture, alors ne les négligez pas ! Être gainé est indispensable dans la vie de tous les jours.

J'affectionne tout particulièrement l'utilisation du ballon de gym qui permet de solliciter davantage de muscles à cause de son instabilité. Travailler avec un ballon est idéal pour améliorer son équilibre, sa posture, sa coordination et la prise de conscience de son corps.

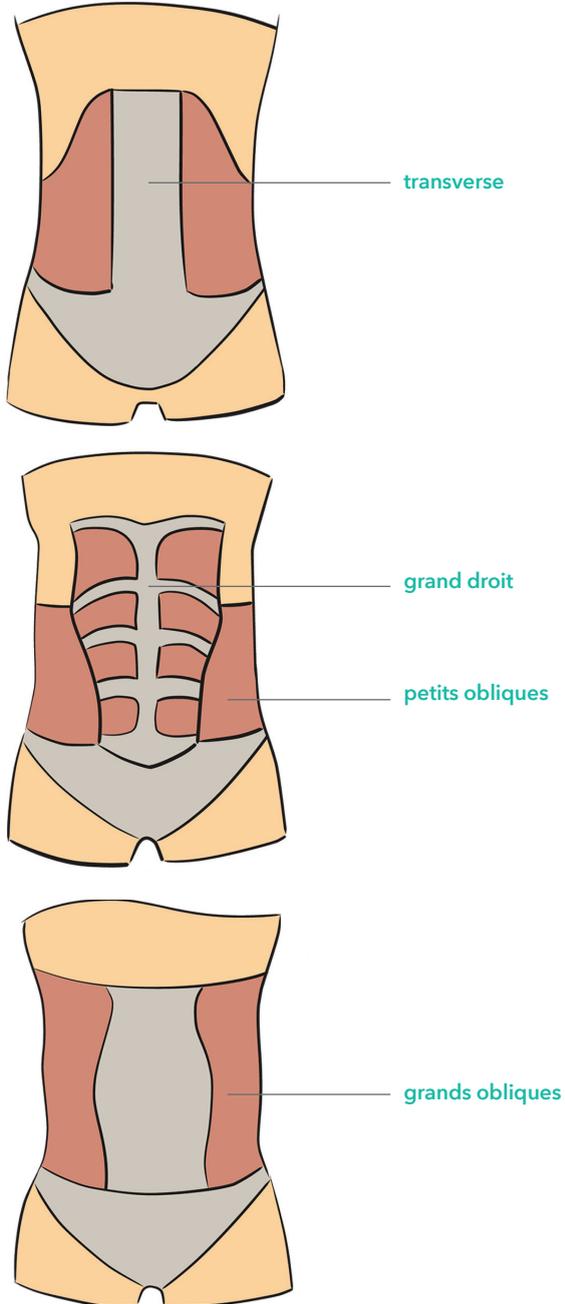
Le placement

Votre corps est unique et il vous accompagnera toute votre vie, alors prenez-en soin ! Placez-vous correctement afin de réaliser tous les exercices de renforcement musculaire sans vous blesser. Bien se placer, c'est avoir le bassin maintenu avec un dos bien droit (effacement des courbures naturelles). Pour cela, il faut réaliser un léger mouvement de rétroversion du bassin pour le basculer vers l'avant avec une contraction profonde des abdominaux (expirez en rentrant votre nombril).

La respiration

Pour travailler vos muscles profonds, vous devez coupler votre respiration avec l'effort. Avec une bonne respiration, vous allez pouvoir maintenir une bonne position et continuer à travailler en toute sécurité. D'une façon générale, l'expiration se fait pendant l'effort. Il faut être conscient de son souffle à tout moment ! Ne restez pas en apnée, respirez régulièrement.

Les abdominaux (grand droit, oblique et transverse) jouent un rôle primordial dans la respiration : ils travaillent en synergie et, en se contractant, ils permettent l'expiration forcée et donc une meilleure évacuation de l'air pulmonaire. Avec une sangle abdominale tonique, vous respirez mieux !



L'échauffement

Avant de commencer une activité physique, il est très important de bien s'échauffer pour assouplir vos muscles, augmenter vos amplitudes articulaires et vous concentrer sur votre activité afin de vous préparer tant physiquement que psychologiquement à l'effort.

5 à 10 minutes d'échauffement vous permettent :

- de « huiler » les articulations en les mobilisant (un liquide interne appelé synovie les prépare aux contraintes dues aux exercices) ;
- d'augmenter la ventilation pour fournir le supplément d'oxygène nécessaire aux muscles ;
- d'augmenter le rythme cardiaque afin de faciliter le transport d'oxygène par le sang et d'améliorer la vascularisation des muscles ;
- de mobiliser le système nerveux afin d'exécuter les mouvements avec plus de précision.

Commencez par une mobilisation articulaire au cours de laquelle vous allez bouger toutes vos articulations de la tête aux pieds : les épaules, les coudes, les poignets, le dos, le bassin, les genoux et les chevilles. Exécutez des mouvements amples pour assouplir les articulations dans tous les degrés de liberté. Fluidifiez vos mouvements, évitez les à-coups et ventilez !

La récupération

De la même façon, en fin de séance, n'hésitez pas à effectuer des mouvements doux et lents avec une amplitude maximale afin de ramener les rythmes cardiaque et respiratoire à leur niveau habituel. Vous pouvez également terminer vos séances par des exercices respiratoires : debout ou allongé, les yeux fermés, étirez-vous en vous concentrant sur une respiration profonde et régulière. Après ces séances, vous vous sentirez plus tonique et détendu !

LES EXERCICES

Étirement

Les étirements vont permettre de regagner de la mobilité articulaire. Il faut étirer les muscles qui maintiennent les articulations dans un champ d'action limité afin d'améliorer l'amplitude de mouvement et développer la flexibilité.

Proprioception

Les exercices de proprioception vont servir à prendre conscience du mouvement et à développer la précision du geste. Le travail postural avec les bons placements des segments va permettre de limiter les contraintes musculo-squelettiques.

Renforcement

Les exercices de renforcement vont permettre de stabiliser les articulations. L'objectif est alors d'apprendre à réaliser les mouvements de façon continue et sécuritaire en gardant une bonne posture.

* **FACILE**

** **MOYEN**

*** **DIFFICILE**

Le dos

La colonne vertébrale joue le rôle de charpente, les muscles du dos et du cou viennent s'y insérer. C'est l'articulation des 24 vertèbres (dont les formes diffèrent selon les régions) et les différentes insertions musculaires qui lui procurent stabilité et mobilité. D'une façon générale, les muscles profonds participent à la stabilité de la colonne vertébrale, tandis que les muscles superficiels assurent plutôt la motricité.

De nos jours, la sédentarité est à l'origine de nombreux maux de dos. En effet, si vous passez beaucoup de temps assis, les muscles de votre dos auront tendance à s'affaiblir et auront plus de mal à lutter contre la pesanteur. Il est donc primordial de les tonifier et de les assouplir afin d'avoir un bon soutien et de vous sentir en meilleure forme !



ASSOUPLEZ ET TONIFIEZ VOTRE TAILLE* ÉTIREMENT ACTIF DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

Objectif

Étirement de la chaîne lombaire dorsale avec flexion latérale.

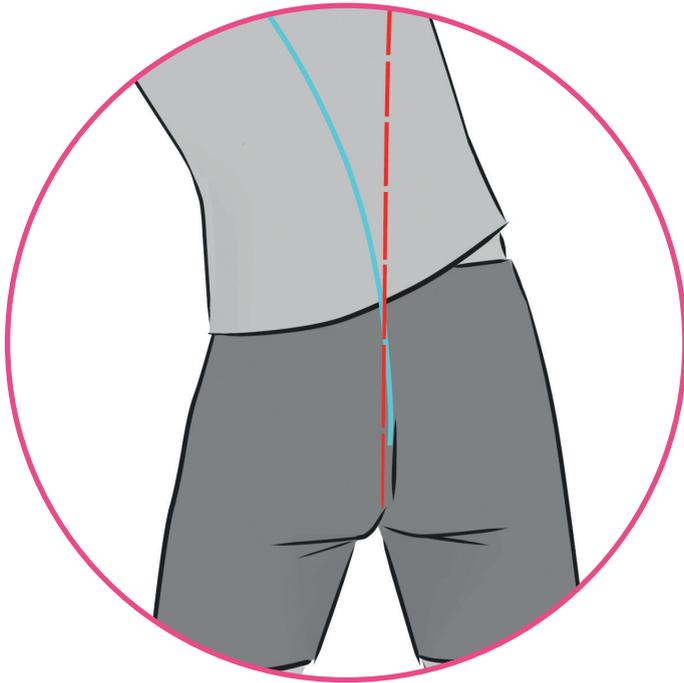
Mouvement

- Debout, les jambes tendues et légèrement écartées, gardez les pieds bien ancrés dans le sol et le bassin droit.
- En inspirant, exercez une flexion latérale du tronc en amenant le bras du côté opposé au-dessus de votre tête.



Conseil +

L'exécution doit être lente et contrôlée.
Gardez le tronc dans l'axe.



À répéter 1 à 3 fois de chaque côté pendant 15 à 30 secondes
Récupération : 30 à 60 secondes

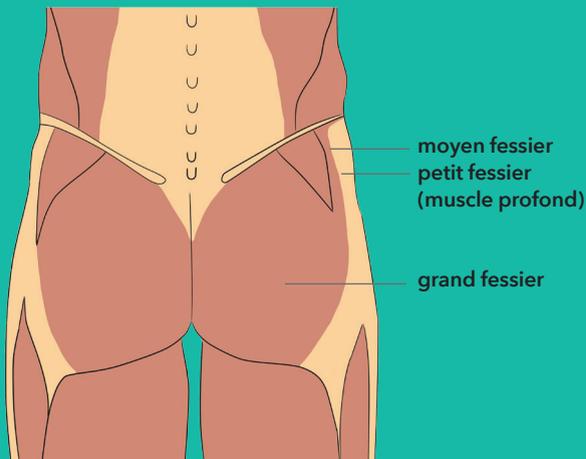
Les fessiers

C'est le muscle le plus volumineux du corps, il est composé de trois muscles : le grand, le moyen et le petit fessier. Ils travaillent en synergie afin d'assurer les mouvements de la cuisse tout en stabilisant le bassin. Le moyen et le petit fessier sont responsables du mouvement d'abduction (éloignement du membre de l'axe du corps dans le plan frontal).

Le petit fessier se situe sur la face externe du bassin. C'est le plus profond des muscles glutéaux. Il est recouvert par le moyen fessier qui relie les muscles dorsaux au bassin et il donne le relief de cette région de la fesse.

Le grand fessier est le plus superficiel des muscles fessiers, c'est un extenseur de la cuisse.

Dans cette partie, la plupart des exercices de renforcement sont à réaliser en situation d'instabilité ou avec un élastique. Ils sollicitent notamment le système proprioceptif et favorisent le travail des muscles profonds postérieurs et des grandes chaînes musculaires.





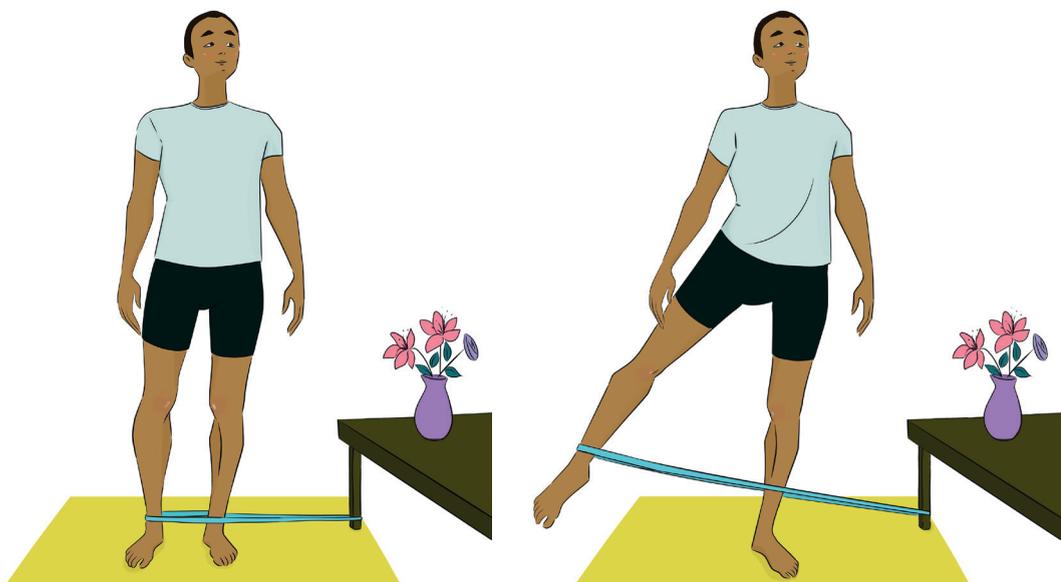
AVEC L'ÉLASTIQUE* RENFORCEMENT DU MOYEN FESSIER EN POSITION DEBOUT

Objectif

Renforcement du moyen et petit fessiers en situation d'instabilité.

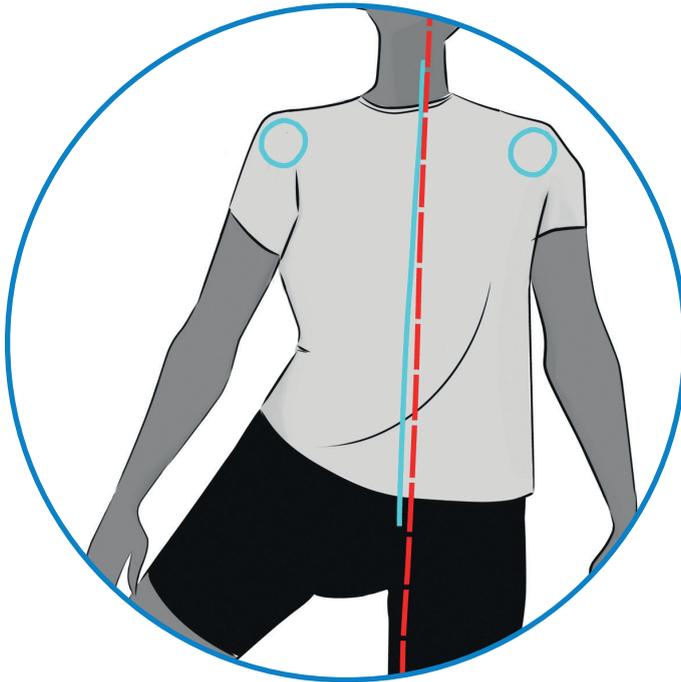
Mouvement

- Debout, attachez votre élastique à un point fixe et passez-le autour de votre cheville.
- Réglez la longueur de l'élastique en fonction de la difficulté souhaitée et tentez de garder la bande sous tension en écartant lentement la jambe sur le côté.
- Restez droit et gainé durant l'exécution, expirez en écartant votre jambe, inspirez sur le retour.
- Cet exercice permet de renforcer vos fessiers droit et gauche simultanément : l'un effectue le mouvement, l'autre stabilise le bassin.



Conseil +

Pour plus de difficulté, réalisez l'exercice sans vous tenir, en équilibre sur une jambe. Bloquez le mouvement une dizaine de secondes en fin de série pour optimiser votre renforcement !



À répéter 1 à 3 fois pendant 5 à 10 secondes sur chaque jambe
Récupération : 30 à 60 secondes

GAINAGE ET MUSCULATION PROFONDE

Le gainage, clé du bien-être et de la tonicité !

Vous souhaitez un corps mince et harmonieux ?
Avec le gainage, tonifiez-vous rapidement
et simplement, directement chez vous.

Accessible à tous, cette technique de renforcement
musculaire permet d'améliorer la posture et
de galber harmonieusement la silhouette en tonifiant
en profondeur tous les muscles du corps.

L'auteur, coach de remise en forme, vous présente :

- 50 exercices avec un niveau progressif de difficulté (facile, moyen, difficile).
- Un classement par parties du corps (dos, ventre, fessiers, cuisses, adducteurs, poitrine et bras) pour des objectifs ciblés.
- 3 programmes d'entraînement pour un résultat rapidement visible !
- Des informations sur le placement du corps, la respiration et l'échauffement.