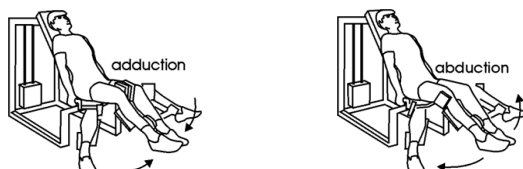


LA MUSCULATION AU FEMININ : LE BAS DU CORPS

On entend souvent dire que la musculation est un sport d'hommes et qu'il n'y a pas de place pour les femmes. Rien n'est plus faux. La musculation en salle offre des outils pour modifier le corps et pas seulement pour accroître la force. L'emploi de charges libres (haltères ou disques) ou de machines dont on règle la résistance permet de tonifier une silhouette et de galber certains muscles choisis. En musculation, on fait **ce qu'on veut**. Ainsi beaucoup de femmes demandent à affiner le bas du corps. Trois machines servent cet objectif, intervenant sur les muscles fessiers, les adducteurs et les abducteurs, l'intérieur et l'extérieur des cuisses :

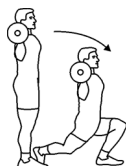


Ces machines seront utilisées différemment selon le but recherché. On augmentera la charge et on se limitera à des séries comprises entre 8 et 12 répétitions avec des temps de repos d'une minute environ entre chaque série si on veut augmenter le volume musculaire. Si, au contraire, on veut affiner la silhouette, on réduira la charge et on exécutera des séries comprises entre 15 et 30 répétitions, avec des temps de repos d'environ 30 secondes seulement. On prendra soin d'effectuer des mouvements en amplitude complète pour solliciter le muscle dans sa course complète et lui donner un galbe long et pas une « bosse ».

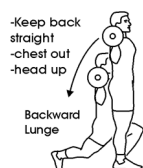
Un exercice sert à travailler la presque totalité des muscles de la jambe : la fente. On veillera à ce que le tibia avant ne dépasse pas la verticale, pour ne pas étirer le tendon rotulien, source de blessures. On pensera que c'est la jambe arrière qui effectue la majeure partie du travail musculaire. Pratiquée en alterné (une fois la jambe droite, une fois la gauche) ou en séries (10 fois à droite, 10 fois à gauche par exemple) selon qu'on souhaite effectuer un travail plus ou moins intensif des muscles, la fente met à contribution le dessus et le dessous des cuisses (les quadriceps et les ischios-jambiers) ainsi que les mollets. La fente peut se décliner de différentes manières :



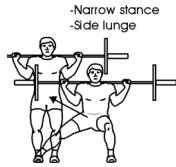
Sur place : après avoir choisi l'écart des jambes, on fait des flexions sans bouger les pieds.



Vers l'avant : la jambe d'appel revient à chaque répétition à son point de départ.

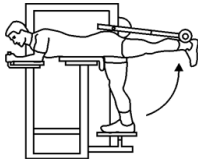


Vers l'arrière : la jambe d'appel recule avant la flexion.



Latéralement : la jambe droite part sur le côté et fléchit, ou bien c'est la jambe qui fléchit, la droite restant tendue... La fente latérale sollicite les adducteurs et les abducteurs, les faces internes et externes des cuisses.

On peut faire des fentes sans autre charge que celle du corps ou augmenter la charge en plaçant une barre d'un poids choisi sur les trapèzes, ce qui renforce la tonicité du buste en même temps. A effectuer de préférence avec deux miroirs, l'un de face, pour se regarder dans les yeux et assurer un maintien parfait du buste, et l'autre de profil pour surveiller que le genou de la jambe d'appel ne parte pas trop en avant et ne supporte pas tout le poids du corps.



La machine à fessiers peut également être déclinée sous différents angles. On choisira d'abord une position verticale ou penchée comme sur le croquis. La première ne permet une course que de 45° de la jambe mais évite des tensions sur le bas du dos. La position penchée permet une course complète de la jambe : 90° , de la verticale à l'horizontale. Il faut veiller à ce que le bassin ne vrille pas pour ne pas risquer de douleurs lombaires. Cette machine peut également être utilisée de côté pour solliciter l'extérieur des cuisses, les abducteurs, voire dans une position intermédiaire, le bassin faisant un angle d'environ 45° avec le support : cette position permet de tonifier et galber un endroit particulièrement difficile à travailler, entre le bas de la fesse et le haut de la cuisse, sur le côté extérieur, où la graisse a tendance à s'installer.

Tout cela peut paraître très technique et l'est en effet. D'autant qu'il existe encore de nombreux procédés pour obtenir la définition musculaire la plus appropriée. C'est pourquoi la présence d'un coach est souhaitable afin de définir avec vous la zone à cibler en tenant compte de votre morphologie. Au club Saint Roch, ce coach est toujours présent.