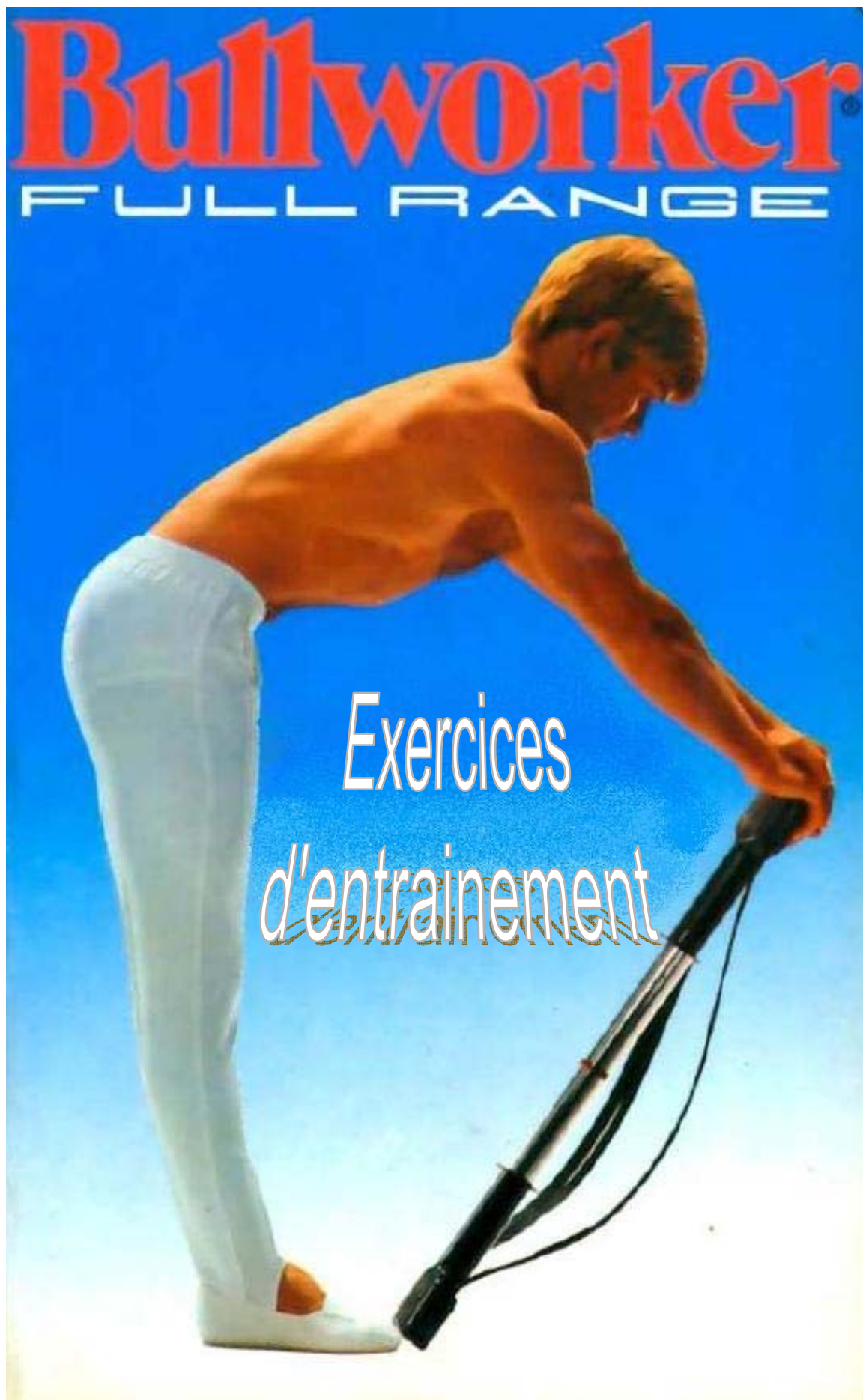


# Bullworker®

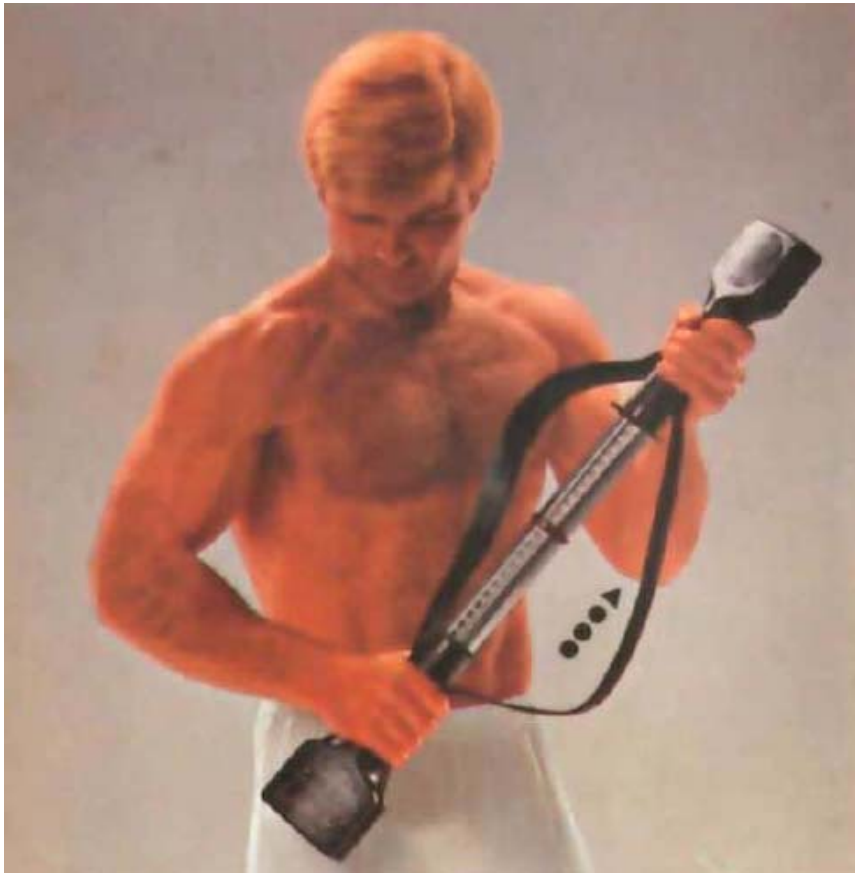
## FULL RANGE

*Exercices  
d'entraînement*



# 1 – Biceps (et avant-bras)

*gamme limitée de mouvements*



***Debout avec le poids du corps sur le pied droit.***

***Saisir la poignée cylindrique supérieure avec la main gauche, paume faisant face à l'extérieur, et la poignée cylindrique inférieure avec la main droite, paume vers l'intérieur à hauteur de la taille.***

***Prendre une profonde inspiration et pousser vers le haut avec la main droite tout expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Répéter l'exercice avec la main gauche.***

***(pied gauche en avant, main droite sur la poignée supérieure, poussée de main gauche vers le haut sur la poignée inférieure).***

***(Voir la page 65 pour des instructions isotoniques.)***

## 2 - Épaules (et haut du dos)

Gamme complète



***Maintenir la sangle externe avec un pied (l'un ou l'autre pied) avec les deux mains, saisir la sangle externe de l'autre côté du Bullworker, paumes vers le bas.***

***Se tenir droit.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre en pliant les coudes, exercer une traction des avant-bras vers le haut le long du corps, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***(Voir la page 70 pour des instructions isotoniques)***

### 3 - Jambes



***Assis sur une chaise, placer les pieds entre le tube du Bullworker et les sangles de traction.***

***Bien se caler dans la chaise, étendre ses jambes devant soi.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et pousser vers l'extérieur avec les pieds en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***(Voir la page 90 pour des instructions isotoniques)*** 22

## 4 - Dos — partie supérieure



***Assis sur le rebord d'une chaise avec une poignée du Bullworker sur un genou (l'un ou l'autre genou).***

***Saisir une des sangles externes dans chaque main.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrez le ventre et tirer vers le bas et à l'extérieur sur les sangles externes en expirant et en comptant lentement à mi voix 1 à 10.***

***Pratiquer ce mouvement jusqu'à sentir l'effort dans le haut du dos.***

*(Voir la page 83 pour des instructions isotoniques)*

## 5 - Abdominaux (thorax et jambes) gamme complète



### ***Position de départ***

***Se mettre à genoux avec une poignée du Bullworker contre les genoux.***

***Se pencher en avant et saisir seulement une des sangles externes dans chaque main.***

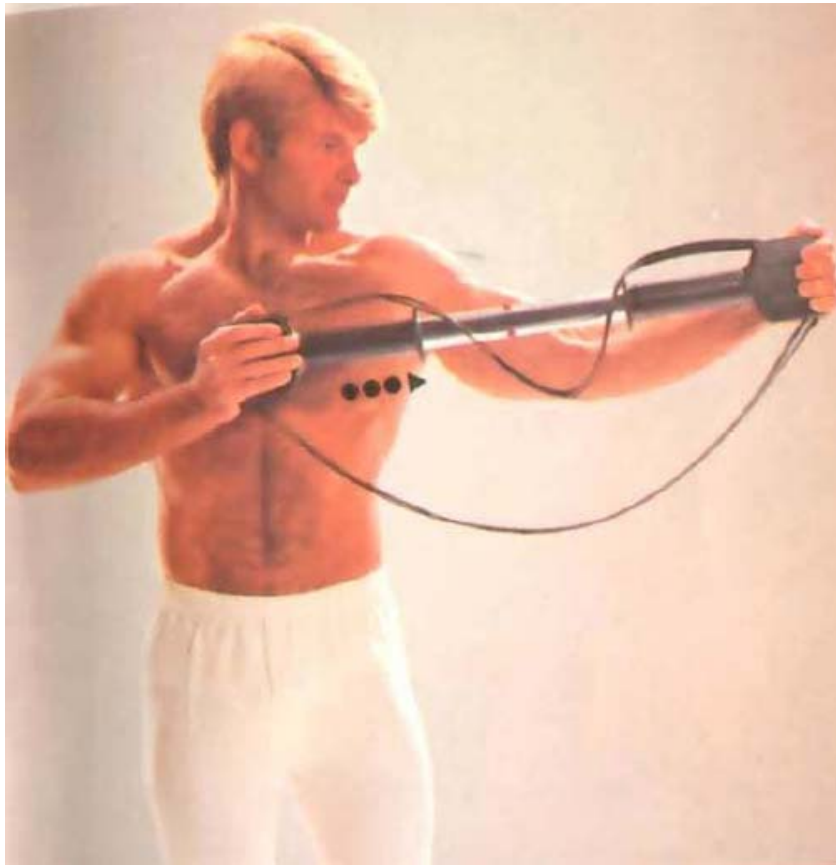
***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et tirer les sangles vers soi tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Si le Bullworker entrave le mouvement, le retourner et placer la poignée opposée contre ses genoux.***

***Effectuer ce mouvement jusqu'à ce que les abdominaux et non les épaules se fatiguent.***

*(Voir la page 76 pour des instructions isotoniques)*

## 6 – Pectoraux



***Debout avec les pieds écartés d'environ 30 centimètres.***

***Saisir les deux poignées, avec le bras gauche entièrement étendu et la main droite placée au niveau de la poitrine droite.***

***Prendre une profonde inspiration et pousser vers l'intérieur avec la main droite tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Répéter l'exercice avec la main gauche placée devant le côté gauche de la poitrine.***

***(Voir la page 60 pour des instructions isotoniques.)***

## 4 conseils pour un résultat optimum

Prenez vos mensurations maintenant, puis à la fin des 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> semaines d'entraînement. Après chaque exercice, notez bien les résultats inscrits sur le Musclomètre. Vous pourrez ainsi vérifier, de semaine en semaine, les progrès étonnants que vous accomplirez. Suivez exactement les instructions données pour chaque exercice (voir schéma). Si possible, au début, entraînez-vous devant un miroir. Concentrez-vous bien lors de chaque exercice, ce qui vous permettra d'entraîner avec le maximum d'efficacité chaque groupe de muscles visé.

Pas d'exagération: environ 60% de votre force suffisent pour agir efficacement. Si vos bras et vos jambes tremblent, c'est que vous avez dépassé la mesure. Prenez votre temps. Contrôlez la durée de chaque prise avec une montre chronomètre. Maintenez l'effort pendant 7 secondes.

## Entraînement quotidien.

### Entraînement

Une « semaine d'entraînement » se compose de 5 séances d'entraînement pendant une période de sept jours. Si vous manquez un jour ou deux pendant la semaine, faites-les le week-end. Si vous ne vous exercez pas pendant 3 jours d'affilés recommencez la semaine d'entraînement à partir du début.

### Seconde et troisième semaines d'entraînement

Pendant les deux semaines suivantes, continuez d'exécuter un exercice d'échauffement (circulation) (voir la page 48 pour le choix) plus les 6 exercices de base et ajoutez 2 nouveaux exercices à votre séance d'entraînement journalière.

Le premier jour vous devriez exécuter 8 exercices (les 6 exercices de base plus les 2 neufs), le deuxième jour vous devriez grimper jusqu'à 10 exercices et ainsi de suite. Les nouveaux exercices sont conçus pour être exécutés par paire, ainsi additionnez les par 2 à la fois, plutôt que 1 ou 3.

(Si cela vous fatigue, ajoutez 2 nouveaux exercices à chaque fois que vous vous sentez prêt à les aborder.)

Après chaque séance d'entraînement, répétez l'exercice de circulation deux fois entre les séances jusqu'à ce que votre pouls revienne à la normale.

### Entraînement avancé (Mouvements isotoniques)

Au bout de la cinquième semaine, vous aurez acquis une forme suffisante pour vous attaquer à l'entraînement avancé, intensif ou spécifique, à votre choix.

**Exercice isotonique:** comprimez puis relâchez lentement l'appareil six fois de suite, en maintenant l'effort pendant 7 secondes tors du dernier mouvement.

**Entraînement avancé:** faites six exercices isotoniques au début, puis ajoutez-en six autres chaque semaine jusqu'à réaliser la série complète de 26 mouvements isotoniques. Après un entraînement quotidien de 2 à 5 mois, continuez avec un entraînement d'entretien à raison d'une à deux séances par semaine. Par la suite, interrompez l'entraînement d'entretien pendant un mois en hiver, à la fin du printemps et après l'été, pour vous entraîner quotidiennement.

**Entraînement intensif:** faites les 26 exercices isotoniques, puis, pour chaque exercice, faites au début deux séries iso-toniques. Poursuivez ainsi pendant trois mois, puis reprenez l'entraînement quotidien ou celui d'entretien.

**Entraînement spécifique:** pour agir sur un groupe de muscles déterminé, faites deux séries isotoniques de tous les exercices le concernant, sans oublier les exercices alternés et spécifiques. Poursuivez ainsi pendant trois mois, puis revenez à une série par jour ou à un entraînement d'entretien.

Le programme de formation quotidien se compose de 6 exercices de base plus 10 paires d'exercices. Il y a des variantes décrites pour 7 de ces paires d'exercices aux pages suivantes. Suivez le programme standard pendant deux semaines, puis alternez avec les exercices alternatifs, exercez-vous alors en exécutant un mélange des exercices standards et alternatifs.

L'entraînement isotonique accroît la résistance en plus de la force. Tous les exercices de Bullworker peuvent être exécutés isotoniquement, mais les plus efficaces sont ceux qui impliquent une bonne mobilité : Les numéros 2-5, 8, 13-21, 24-26 et presque tous les exercices alternatifs. Pour les exercices isotoniques exercez lentement l'effort et détendez lentement la pression six fois, maintenez l'effort pendant 7 secondes sur la dernière répétition seulement. Changez votre programme en exécutant une demi-douzaine des exercices isotoniques pendant deux semaines (continuez à exécuter les autres de la façon isométrique normale), puis exécutez six exercices différents isotoniquement pour les deux prochains semaines, etc.

### Cycles d'entraînement

Quand vous commencez pour la première fois l'entraînement de culture physique avec le Bullworker, vous devriez continuer à vous exercer quotidiennement pendant au moins deux mois ou de préférence trois. (Le mieux est de persévérer en s'entraînant quotidiennement pendant une plus longue période.)

Il vous appartient d'établir votre propre programme, mais un plan annuel efficace d'entraînement avancé devrait inclure probablement une période d'entraînement quotidienne pendant l'hiver, à la fin du printemps et après l'été avec un entraînement d'entretien dans l'intervalle.

### Diagramme personnel de progrès

Toutes les mesures sont prises à la circonférence : la distance autour de vos épaules à la partie la plus large, autour de votre biceps (fléchi), autour de votre poitrine (gonflée) etc. L'Homme est de toutes les formes et de toutes tailles mais quelques indications sont valides pour la plupart d'entre nous. Votre poitrine (gonflée) devrait mesurer plus que vos hanches. Votre biceps devrait être aussi grand que votre mollet et tous les deux devraient être à peu près de la mesure de votre cou. Vos cuisses devraient mesurer environ 50% de plus que votre mollet.

|                    | Cou | Épaule | Poitrine | Biceps | Taille | Cuisse | Mollets |
|--------------------|-----|--------|----------|--------|--------|--------|---------|
| Avant la formation |     |        |          |        |        |        |         |
| Après 2 semaines   |     |        |          |        |        |        |         |
| Après 4 semaines   |     |        |          |        |        |        |         |
| Après 2 mois       |     |        |          |        |        |        |         |
| Après 3 mois       |     |        |          |        |        |        |         |

## 7– Pectoraux (et avant-bras)



***Debout avec les pieds écartés d'environ 30 centimètres. Saisir les deux poignées et placer le Bullworker au niveau des hanches, à 5 centimètres devant soi.***

***Prendre une profonde inspiration et pousser sur les deux poignées vers l'intérieur, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Au départ, les poignées se déplaceront à peine. C'est sans importance. Le but de l'exercice est de contracter les muscles pectoraux inférieurs de la cage thoracique.***

***Progressivement quand les muscles deviendront plus forts, l'exercice sera plus facile à exécuter.***

***Au fur et à mesure des progrès, pour augmenter l'efficacité tenir le Bullworker de plus en plus éloigné du corps (mais toujours au niveau de hanche) jusqu'à exécuter l'exercice avec les bras entièrement tendus.***

***(Voir la page 61 pour des instructions isotoniques)***

## 8– Biceps (et avant-bras) gamme complète

*Placer les pieds sur une des sangles extérieures de traction.*

*Saisir la sangle extérieure de l'autre côté du Bullworker au milieu avec les deux mains, paumes faisant face vers le haut et se redresser.*

*Prendre une profonde inspiration et tirer les avant-bras vers le haut tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Les bras ne devraient pas bouger pendant l'exercice.*

(Voir la page 66 pour des instructions isotoniques)



### Alternative

*Assis sur le bord d'une chaise avec le pied droit sur la paire de sangles de traction.*

*Saisir avec la main droite seulement une sangle au milieu . Tirer la sangle vers le haut en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Déplacer seulement l'avant-bras : le bras ne devrait pas se déplacer.*

*Exécuter l'exercice sur le côté gauche du corps.*

*(voir la page 68 pour des instructions isotoniques)*



## 9 - Pectoraux



*Debout avec les pieds écartés d'environ 30 centimètres,*

*Prendre les deux poignées et placez le Bullworker au niveau de la poitrine.*

*Prendre une profonde inspiration et pousser les poignées vers l'intérieur avec les deux mains tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*(Voir la page 61 pour des instructions isotoniques)*

30

## 10– Pectoraux (et avant-bras)



***Debout avec les pieds écartés d'environ 30 centimètres,***

***Saisir le Bullworker par les poignées intérieures, doigts vers le bas, à hauteur des épaules.***

***Prendre une profonde inspiration et rapprocher les deux poignées l'une vers l'autre.***

***Expirer et compter lentement à mi voix de 1 à 10.***

*(Voir la page 62 pour des instructions isotoniques)*

31

## 11- Dos — partie supérieure



***Debout pieds écartés d'environ 30 centimètres.***

***Saisir les deux poignées et placez le Bullworker derrière soi, bras tendus.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et serrer les deux poignées ensemble tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Au départ, il ne sera peut être pas possible de déplacer les poignées. C'est sans importance, à condition de bien sentir l'effet de l'exercice dans le haut du dos.***

**(Voir la page 83 pour des instructions isotoniques) 32**

## 12- Dos (et épaules) - partie supérieure gamme complète

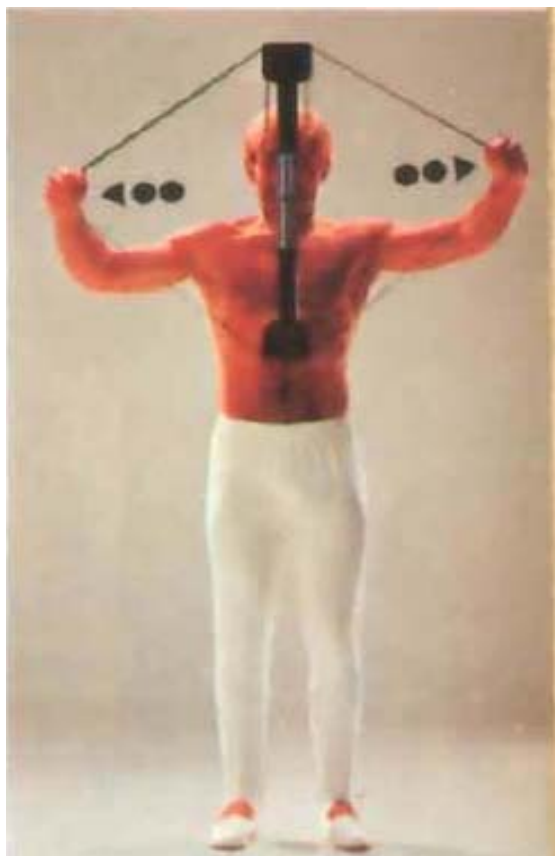
*Debout avec les pieds écartés d'environ 30 centimètres.*

*Avec chaque main saisir une sangle de traction, les mains tournées vers l'intérieur.*

*Avec les bras à hauteur d'épaule, tenir le Bullworker en position verticale.*

*Prendre une profonde inspiration et tirer les sangles vers l'extérieur tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*(Voir la page 84 pour des instructions isotoniques)*



### Alternative

*Debout avec le poids du corps sur le pied gauche et la main gauche tenant une poignée du Bullworker sur la cuisse gauche.*

*En penchant le buste en avant, saisir l'autre poignée avec la main droite, le bras droit entièrement tendu.*

*Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et exercer une traction avec la main droite tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Répéter l'exercice de l'autre côté du corps.*

*Voir la page 86 pour les instructions isotoniques)*

33



## 13- Dos (et épaules) partie supérieure gamme limitée



***Debout pieds écartés d'environ 30 centimètres.***

***Avec chaque main saisir les deux sangles de traction au milieu, les mains faisant face à l'intérieur, et placer les bras au niveau des épaules.***

***Prendre une profonde inspiration et tirer sur les sangles vers l'extérieur tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***(Voir la page 84 pour des instructions isotoniques) 34***

## 14 - Dos (et épaules) partie supérieure gamme moyenne

*Debout, pieds écartés d'environ 30 centimètres.*

*Saisir deux sangles de traction près du centre avec une main et une sangle de traction près du centre avec l'autre main, les mains faisant face à l'intérieur. (il n' est pas important de savoir quelle main a deux sangles et celle qui en a seulement une).*

*Les bras étant placé à hauteur d'épaule prendre une profonde inspiration et tirer vers l'extérieur sur les sangles tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*(Voir la page 85 pour des instructions isotoniques)*



### **Alternative**

*Poser les pieds, à 30 cm l'un de l'autre, sur deux sangles de traction.*

*Saisir une sangle de traction des deux mains, paumes vers l'intérieur. Prendre une profonde inspiration. Porter le poids du corps sur la demi-pointe des pieds. Soulever la tête et, le dos bien droit, redresser le corps à la verticale tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Les mains doivent rester devant les jambes pendant l'exercice. Essayer de bien faire porter l'effort sur les muscles du bas du dos.*

*'Voir la page 87 pour isotonique*



## 15 - Abdominaux



***Se placer debout avec les pieds joints, une poignée du Bullworker tenu solidement devant les pieds.***

***Reposer les deux mains sur la poignée supérieure, se pencher en avant.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et appuyer sur le Bullworker tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.***

***Maintenir les jambes, dos et bras droits de tel sorte à sentir l'effort dans les abdominaux, pas dans les épaules.***

*(Voir page 77 pour les instructions isotoniques)*

## 16– Ventre - Partie frontale

*Se mettre à genoux sur le plancher avec une poignée du Bullworker placée à l'avant des genoux.*

*Saisir l'autre poignée du Bullworker avec les deux mains, les bras tendus en avant.*

*Prendre une profonde inspiration, rentrez le ventre et appuyer sur le Bullworker tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Maintenir les bras et dos droits et maintenir l'effort avec les muscles frontaux du centre plutôt qu'avec les bras.*

*(Voir la page 77 pour les instructions isotoniques)*



### Alternative

*Assis sur le bord d'une chaise avec une poignée du Bullworker posée sur le genou droit.*

*Saisir une sangle de traction dans chaque main et tenir le Bullworker en position de verticale .*

*Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et soulever la jambe, le genou contre le Bullworker, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.*

*Utiliser les bras seulement pour tenir le Bullworker en position ; exercer l'effort avec le genou. Répéter le mouvement avec le côté gauche du corps.(page 81 pour des instructions isotoniques)*

# 17- Abdominaux

Gamme limitée



***A genoux sur le plancher, assis sur les talons, avec une poignée du Bullworker posée devant les genoux.***

***Saisir la poignée cylindrique supérieure avec les deux mains, les mains faisant face à l'intérieur.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et appuyer sur le Bullworker vers le bas tout en expirant lentement et en comptant à mi voix de 1 à 10.***

***Maintenir les bras et dos droits et s'appliquer à concentrer l'effort sur les muscles abdominaux.***

***(Voir la page 78 pour des instructions isotoniques) 38***

## 18 - Abdominaux - Définition

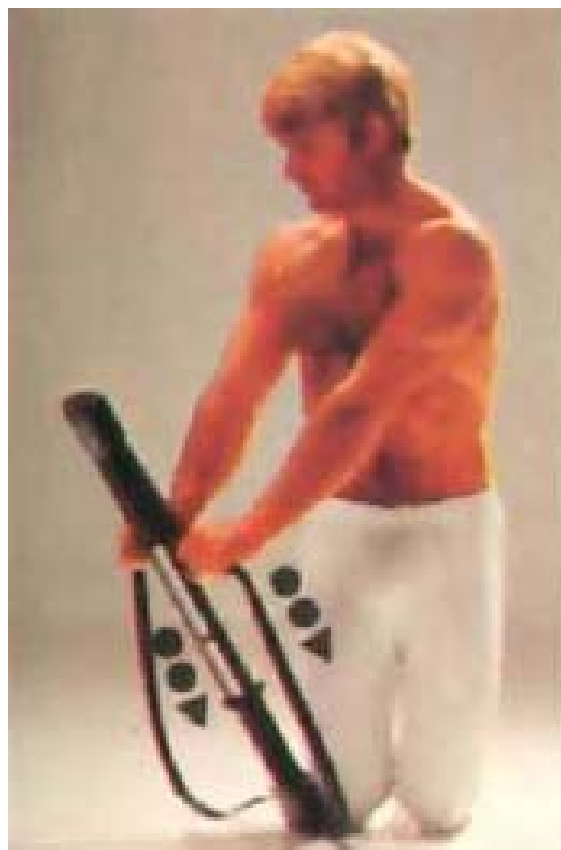
**Assis sur le sol avec une poignée du Bullworker nichée entre les chevilles. Avec dans chaque main une sangle tenue vers le haut du Bullworker, doigts faisant face en bas, les bras sont tendus.**

**Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et tirer sur les sangles tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.**

**Effectuer le mouvement lentement; ne pas tirer brusquement vers le bas sur les cordes.**

**Cet exercice développe les faisceaux de muscles frontaux et latéraux du ventre. Un entraînement intensif fera surgir un développement musculaire.**

*(Voir la page 78 pour des instructions isotoniques)*



### Alternative

**A genoux avec une poignée du Bullworker posée à côté du genou droit.**

**Saisir deux sangles de traction dans chaque main, les bras sont tendus.**

**Le ventre doit rester de face ; ne pas tordre le tronc vers le côté.**

**Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre et tirer sur les sangles tout en expirant et en comptant lentement à mi voix de 1 à 10.**

**Effectuer le mouvement lentement ; ne pas pousser brusquement vers le bas sur les sangles.**

**Répéter le mouvement sur le côté gauche du corps.**

*(Voir la page 79 pour les instructions isotoniques)*

Daily fitness training

## 19 - Jambes



***Poser les pieds sur les deux sangles du Bullworker et saisir les deux autres, mains écartées de 30 cm, paumes tournées vers le bas.***

***Plier les genoux. Les cuisses doivent être fléchies parallèlement au sol.***

***Prendre une profonde inspiration. Redresser le corps autant que possible et expirer lentement en comptant à mi voix pendant 10 secondes.***

***Les bras doivent rester tendus pendant l'exercice.***

***Maintenir l'effort avec les cuisses, non avec les bras.***

***Voit la page 90 pour les instructions isotoniques***

## 20 - Mollets



***S'asseoir sur une chaise et mettre le pied droit sur deux sangles du Bullworker.***

***Saisir les deux autres sangles avec les deux mains, paumes vers le bas.***

***Bien se caler dans la chaise.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre.***

***Exercer l'effort en poussant le pied droit vers l'extérieur, tout en expirant lentement et en comptant à mi voix pendant 10 secondes.***

***Répéter l'exercice avec le pied gauche.***

***Voir la page 91 pour les instructions isotoniques***

## 21 - Dos et épaules- partie supérieure

***Se tenir debout, les pieds à 30 cm l'un de l'autre.***

***Saisir dans chaque main, à hauteur des épaules les deux sangles de traction au milieu.***

***Le Bullworker se trouvant à droite du corps :***

***Prendre une profonde inspiration et tendre les deux câbles de part et d'autre, comme un arc, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix pendant 10 secondes.***

***Répéter l'exercice du côté gauche du corps.***

*Voir la page 70 pour les instructions isotoniques*



### ***Alternative :***

***Se tenir debout, les pieds à 30 cm l'un de l'autre.***

***Empoigner les deux manches, paumes vers le bas, en tenant le Bullworker derrière la tête.***

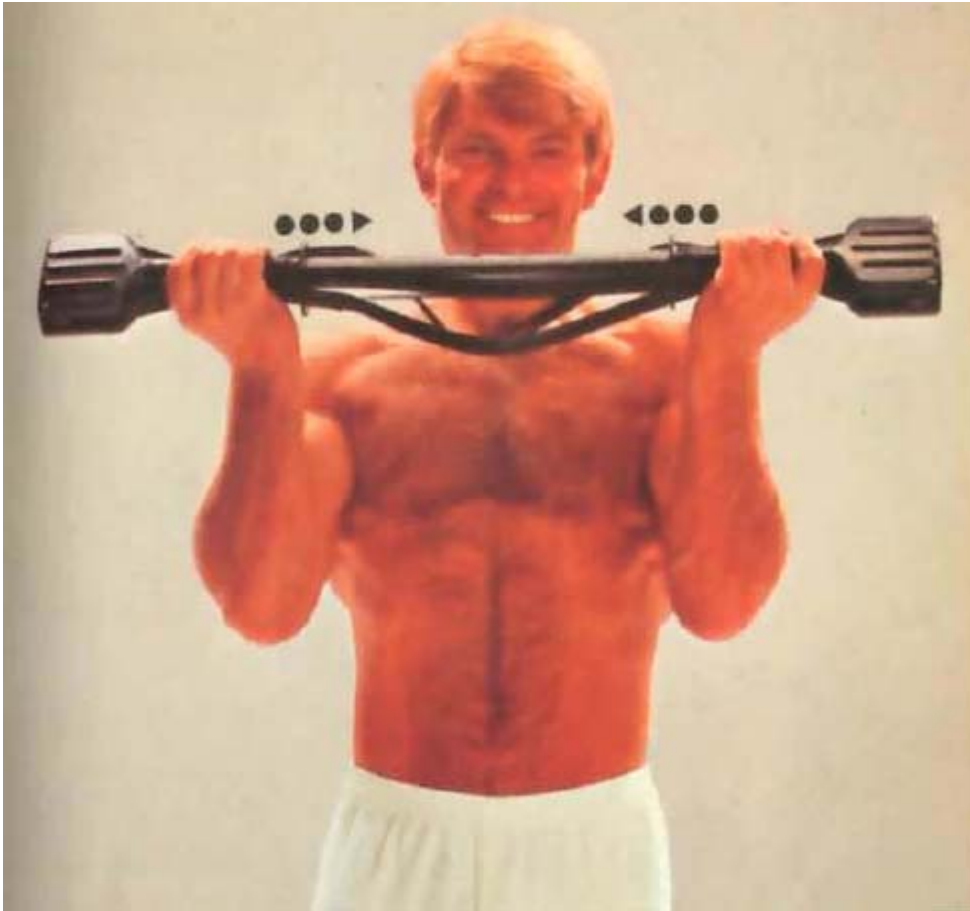
***Prendre une profonde inspiration.***

***Rapprocher les deux poignées cylindriques, tout en expirant lentement pendant 10 secondes.***

*Voir la page 73 pour les instructions isotoniques.*



## 22 - Pectoraux - définition musculaire



*Cet exercice accentue le profil individuel des différents muscles qui soulèvent et élargissent la poitrine.*

*Se tenir debout, les pieds à 30 cm l'un de l'autre.*

*Saisir le Bullworker par les poignées cylindriques, les doigts vers le haut, à hauteur des épaules.*

*Prendre une profonde inspiration.*

*Exercer une traction des poignées vers l'intérieur, tout en expirant et en comptant lentement à mi-voix pendant 10 secondes.*

*Voir la page 62 pour les instructions isotoniques.*

## 23 - Pectoraux et épaules

*Cet exercice développe les muscles reliant les épaules et les pectoraux.*

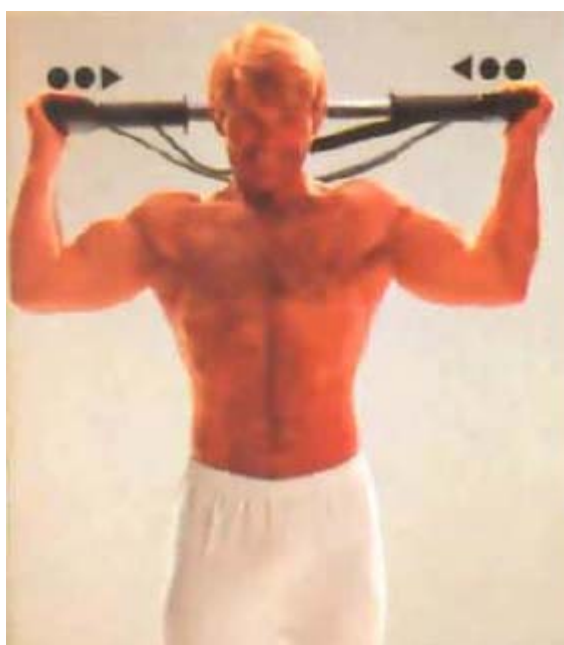
*Se tenir debout, les pieds à 30 cm l'un de l'autre.*

*Saisir les deux poignées et tenir le Bullworker au dessus de la tête.*

*Prendre une profonde inspiration et exercer l'effort en poussant les deux mains vers l'intérieur.*

*Au début, tenir le Bullworker à environ 5 cm au-dessus de la tête. Au fur et à mesure que les muscles se renforcent, soulever davantage le Bullworker, ainsi que le montre la photo.*

*Voir page 63 isotonique*



### Alternative

*Cet exercice convient particulièrement aux muscles extérieurs de l'épaule (deltoïdes).*

*Se tenir debout, les pieds à 30 cm l'un de l'autre.*

*Saisir une poignée dans chaque main. Tenir le Bullworker derrière la tête.*

*Prendre une profonde inspiration. Exercer une poussée vers l'intérieur tout en expirant lentement et en comptant à mi voix pendant 10 secondes.*

*Voir page 74 isotonique*

## 24 - Cuisses - Muscles inférieurs



***S'asseoir sur le bord d'une chaise.***

***Saisir les deux poignées cylindriques, paumes vers l'intérieur, bras posés sur la face interne des genoux.***

***Tenir le Bullworker juste au-dessous des genoux.***

***Prendre une profonde inspiration et presser les genoux contre les avant-bras vers l'intérieur, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix pendant 10 secondes.***

***Voir page 91 pour isotonique***

## 25 - Triceps



***Saisir les deux câbles supérieurs de la main gauche, paume vers le haut, et les deux autres câbles de la main droite, paume vers le bas.***

***Soulever la main gauche a hauteur des épaules.***

***Prendre une profonde inspiration. Exercer l'effort en poussant la main droite vers le bas, tout en expirant et en comptant lentement à mi voix pendant 10 secondes.***

***La main gauche ne bouge pas.***

***Répéter l'exercice, la main droite tenant les câbles supérieurs et la main gauche les câbles inférieurs. Cette fois-ci, c'est la main gauche qui travaille et la main droite qui ne bouge pas.***

***Voir page 66 pour instructions isotoniques***

## 26 - Haut du dos - Zone inférieure



***S'agenouiller par terre et placer une poignée du Bullworker contre les genoux.***

***Le corps bien droit des épaules aux genoux, saisir dans chaque main une des sangles extérieures.***

***Prendre une profonde inspiration, rentrer le ventre.***

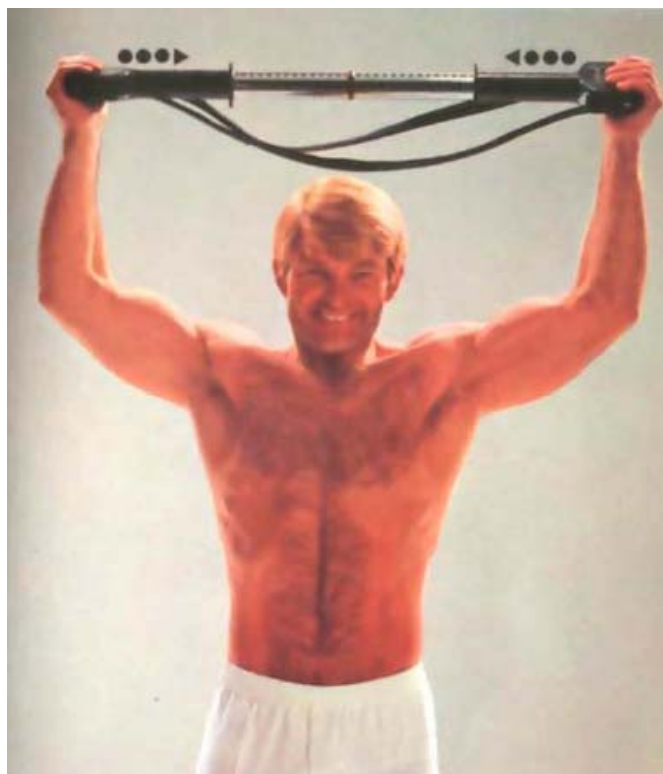
***Exercer l'effort en tirant sur les sangles vers le bas et l'extérieur (voir photo). Cet exercice doit faire travailler le dos, non les épaules.***

***Voir page 85 pour les instructions isotoniques.***

## 27 - Pectoraux — Côtés gauche et droit



## 28 - Pectoraux et épaules



Specialized training

## 29 - Pectoraux — Partie inférieure

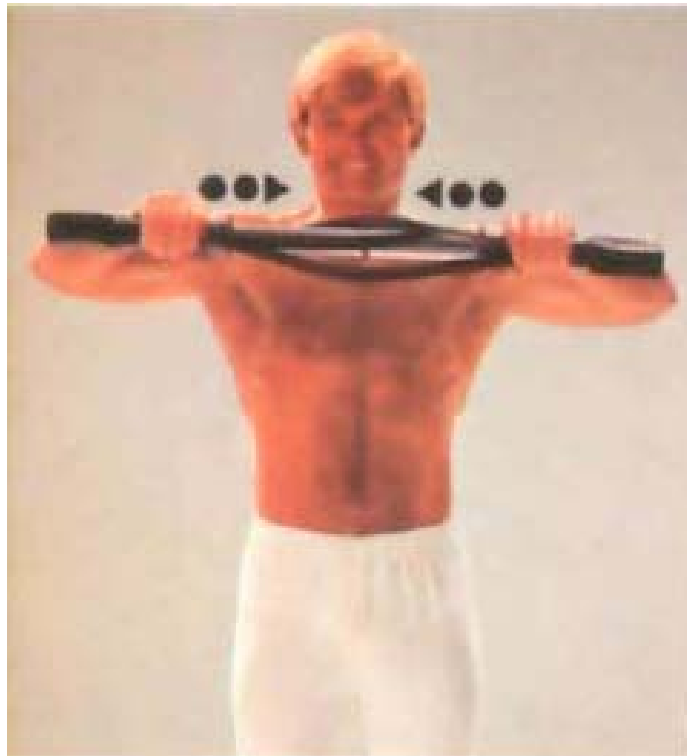


## 30 - Pectoraux — Partie centrale

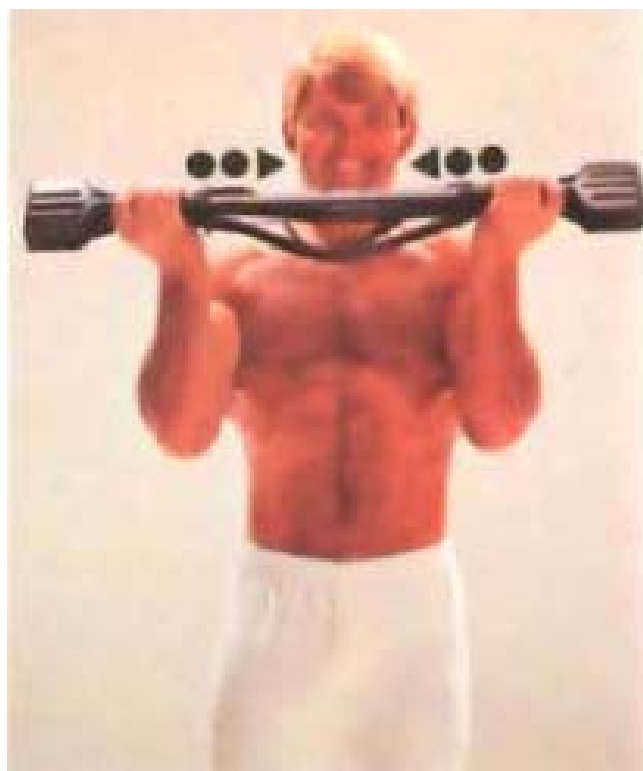


Specialized training

## 31 - Pectoraux — Partie supérieure



## 32 - Pectoraux — Définition musculaire



Specialized training



# Les bras

### 33 - Biceps et avant bras



### 34 - Biceps— Gamme limitée



Specialized training

## 35 - Biceps et avant bras



## 36 - Biceps— Gamme limitée



Specialized training

37 -



Specialized training

# Epaules



et haut du dos

## 38 - Epaules - gamme complète

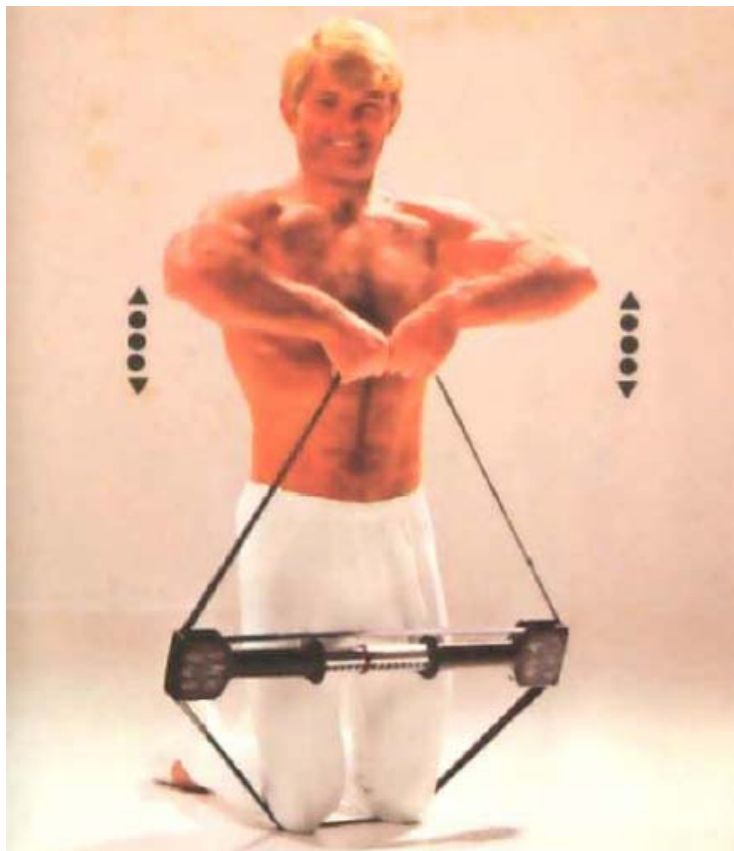


## 39 - Biceps— Gamme limitée



Specialized training

## 40 - Épaules - gamme limitée

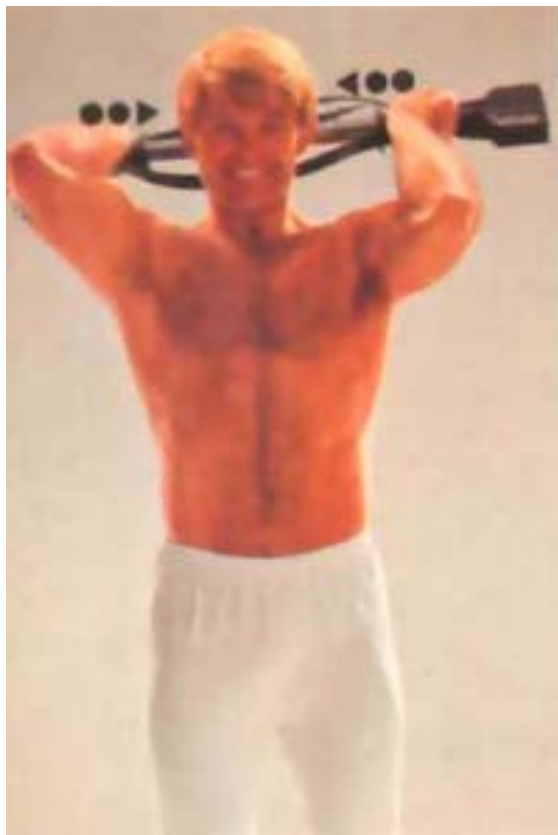


## 41 - Épaules et partie supérieure du dos



Specialized training

## 42 - Épaules - gamme limitée



## 43 - Épaules - gamme élargie

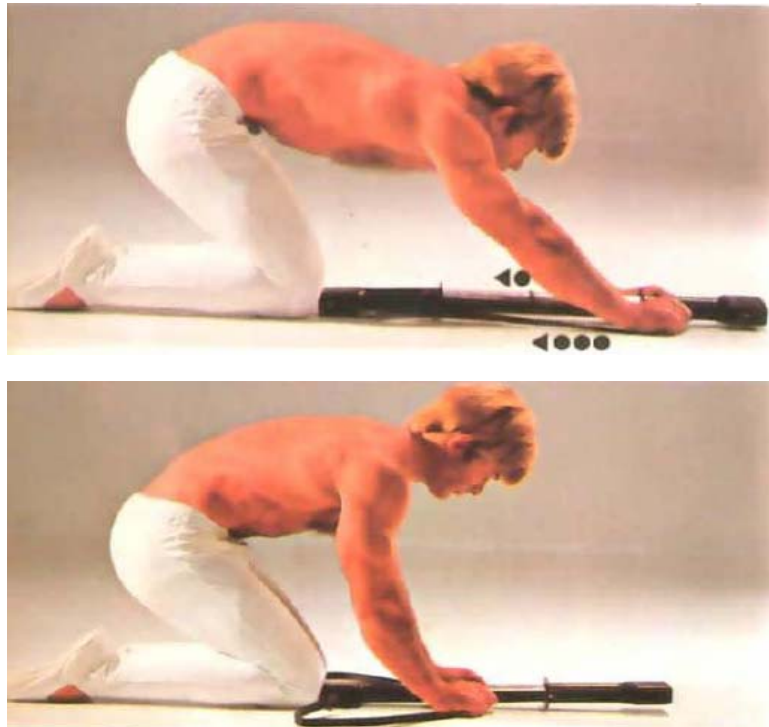


Specialized training

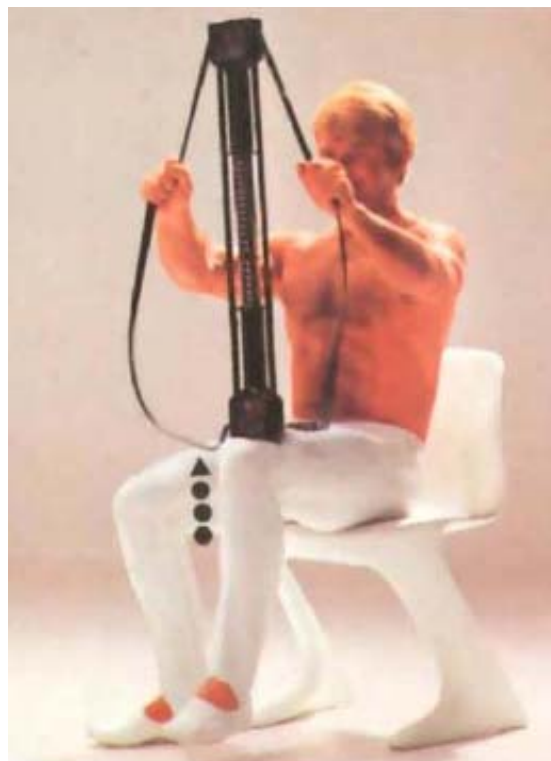


# Les abdominaux

## 44 - Abdominaux (thorax et jambes) gamme complète



## 45 - Abdominaux

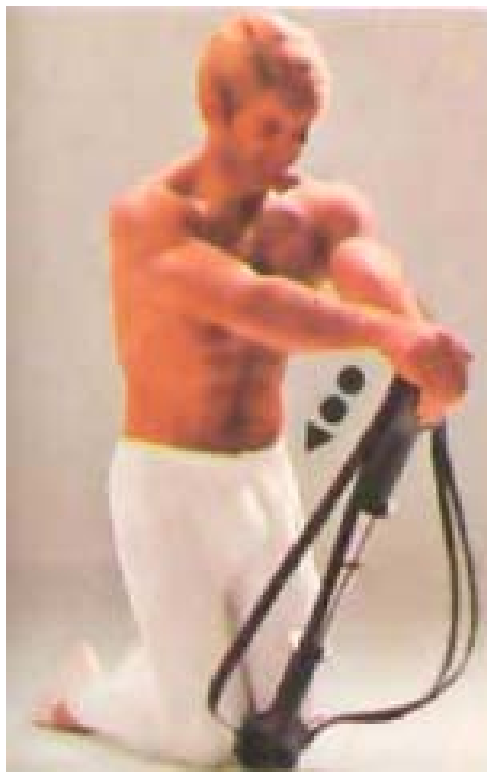


Specialized training

## 46 - Abdominaux

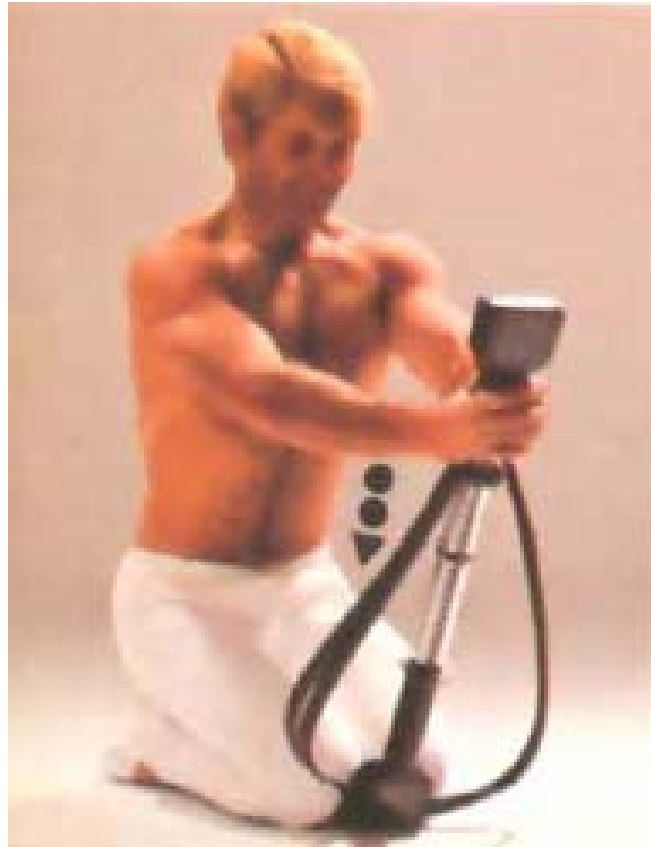


## 47 - Abdominaux



Specialized training

## 48 - Abdominaux— gamme limitée



## 49 - Abdominaux définition

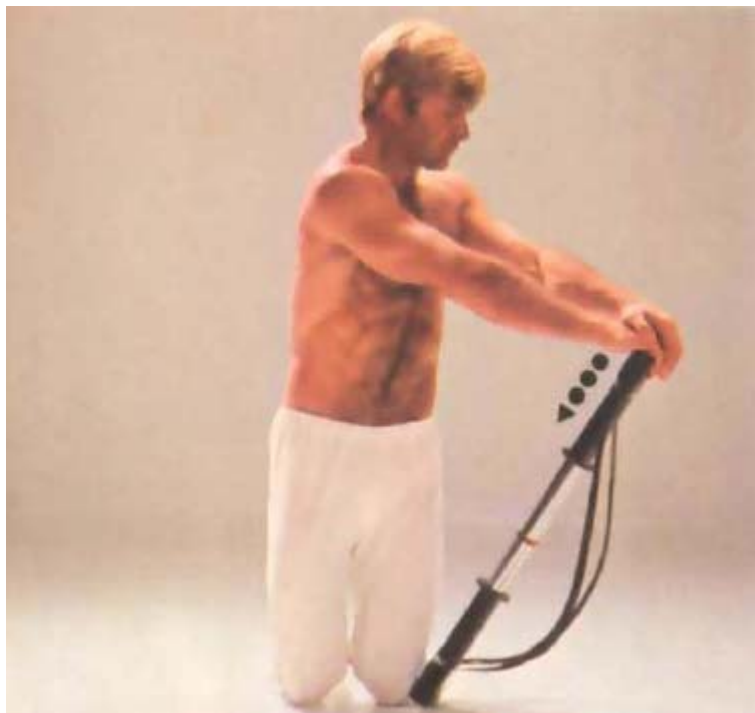


Specialized training

## 50 - Abdominaux — muscle latéraux gamme inférieure



## 51 Abdominaux — muscle latéraux gamme supérieure



Specialized training