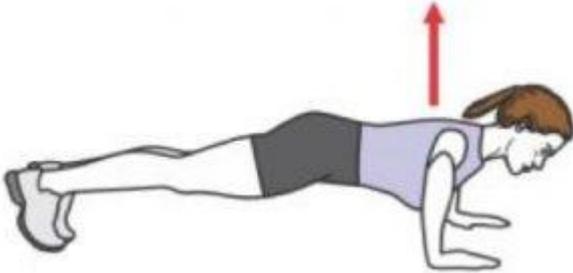


Présentation de 10 exercices pour se muscler à la maison En ligne sur www.bureaudessports.fr

Les mouvements présentés ici sont à adapter à vos propres capacités, objectifs et éventuelles pathologies. En les associant vous pourrez vous construire [un programme de musculation complet sans matériel](#)...Restez concentré afin de ne pas vous blesser.

1. Pompes posées

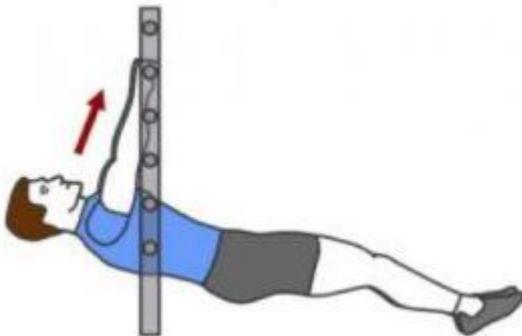
Principaux muscles sollicités : [pectoraux](#), triceps.



Cet exercice au poids de corps est incontournable pour [muscler ses pectoraux](#) et offre de nombreuses possibilités. Il s'agit de [réaliser une pompe](#), de poser la poitrine au sol en levant brièvement les mains, et de pousser avec les bras afin de revenir à la position initiale. Le fait de poser le torse au sol va augmenter l'intensité et la sensation d'étirement.

2. Rowing inversé en pronation

Principaux muscles sollicités : [grand dorsal](#), grand rond, [trapèzes](#), deltoïde postérieur (arrière des épaules).



Deux chaises et un manche à balai suffisent pour [muscler son dos](#) à la maison. Placez-vous entre les deux chaises et saisissez le manche en [prise pronation](#) (paumes de mains vers le sol). Tirez ensuite avec vos bras et contractez vos dorsaux pour amener votre poitrine au niveau du manche, tout en restant gainé, le dos bien droit.

3.HSPU pour débutant

Principaux muscles sollicités : deltoïdes (épaules).



En Crossfit, HSPU signifie Hand Stand Push Ups. Concrètement, cet exercice de musculation des épaules consiste à réaliser des pompes contre un mur, tout en étant en arbre droit, tête en bas. Ici, nous vous proposons une version simplifiée, facilement praticable à domicile.

Placez vos genoux sur une chaise et vos mains à une vingtaine de centimètres. Fléchissez puis tendez vos bras tout en gardant le dos droit. Cette inclinaison permet de solliciter prioritairement les muscles deltoïdes.

4. Dips

Principaux muscles sollicités : triceps.



L'exercice des dips, est connu pour muscler les triceps. Pour le réaliser chez vous, ce mouvement de musculation nécessite de disposer d'1 ou de 2 chaises.

- Pour les **débutants**, placez vos mains à plat sur le rebord d'une chaise et les pieds au sol, puis fléchissez et tendez vos bras.
- Pour les plus **expérimentés**, les pieds pourront également être posés sur le rebord d'une seconde chaise (jambes tendues).
- Enfin, pour les **experts**, vous pouvez réaliser des dips entre deux chaises, pieds dans le vide. Vous supporterez ici votre poids du corps en totalité.

5. La chaise

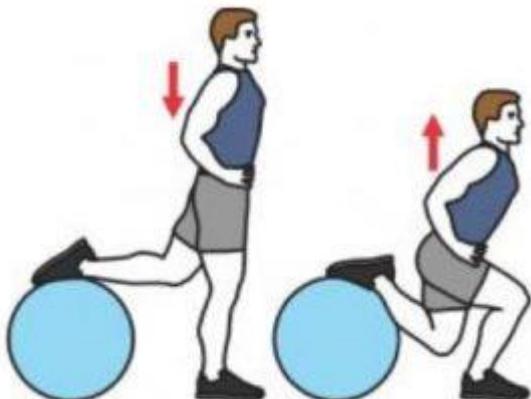
Principaux muscles sollicités : [quadriceps](#).



La chaise est un grand classique pour [muscler ses cuisses](#) (et notamment les muscles quadriceps) à la maison sans matériel. Dans sa version classique, cet exercice est réalisé les 2 pieds aux sols, jambes fléchies à 90° et dos plaqué contre un mur, en contraction isométrique (sans bouger). Il peut également être réalisé sur 1 jambe afin de gagner en intensité.

6. Squat bulgare

Principaux muscles sollicités : [ischio-jambiers](#), fessiers, quadriceps.

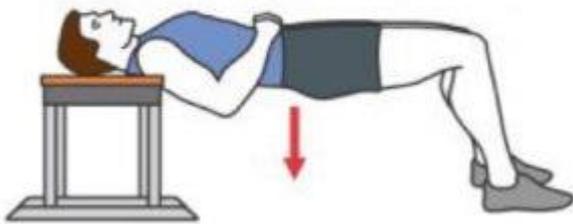


Le principe est le même que pour l'exercice de la chaise. Le [squat classique](#), sans charge, est utile mais il est intéressant d'utiliser des variantes pour réellement "choquer" vos muscles et progresser davantage. Pour cela, quoi de mieux que du [squat sur une jambe](#). Plus vous avancerez la jambe avant, plus les fessiers et les ischio-jambiers seront sollicités. Si vous manquez d'équilibre, utilisez un manche à balai devant vous pour gagner en stabilité.

A la maison, vous pouvez réaliser cet exercice à l'aide d'une chaise, d'un tabouret, ou encore d'un [swiss ball](#) pour plus de difficulté (instabilité).

7. Hip Thrust

Principaux muscles sollicités : fessiers.

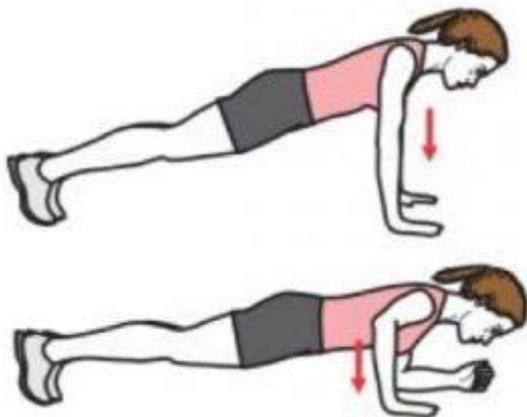


Idéal pour muscler les fessiers, l'exercice Hip Thrust est facilement réalisable à la maison. Seul matériel nécessaire : une chaise, un banc ou un canapé.

Haut du dos en appui sur la chaise, élevez vos fesses au maximum, contractez vos grands fessiers pendant 1 à 2 secondes, puis relâchez.

8. Planche militaire

Principaux muscles sollicités : abdominaux.

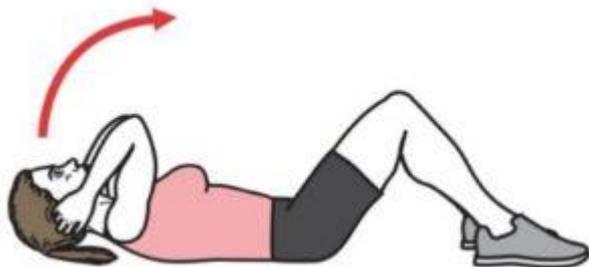


Vous trouvez le gainage trop long et ennuyant ? Testez la planche militaire, un exercice sans matériel idéal à réaliser chez soi pour muscler ses abdominaux.

Pour bien réaliser ce mouvement, vous devez être positionné en planche, bras tendus, afin de passer sur les coudes, puis bras tendus et ainsi de suite durant le temps imparti. Bien entendu, vos genoux ne devront jamais toucher le sol. Un exercice 2 en 1 pour muscler ses bras et ses abdominaux.

9. Crunch

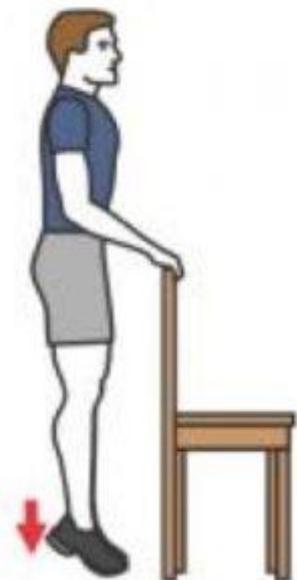
Principaux muscles sollicités : abdominaux.



Le **crunch** est grand classique pour muscler ses abdominaux sans matériel à domicile. Positionnez-vous sur le dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur vos tempes. En contractant vos abdominaux, relevez le buste de quelques centimètres puis revenez à la position initiale en gardant toujours vos abdominaux sous tension. A chaque répétition, vous devez sentir vos abdos travailler.

10. Extension Mollets debout

Principaux muscles sollicités : **triceps sural** (mollet).



L'exercice des mollets debout peut être réalisé sur 1 ou 2 jambes simultanément. L'idéal, pour un développement complet, est de réaliser ce mouvement sur le rebord d'un escalier par exemple. Ainsi, le triceps sural pourra être étiré complètement en position basse, au-delà de l'horizontal.

Quelques conseils pour finir...

Un programme de musculation à domicile doit être équilibré en ne négligeant aucun groupe musculaire. En réalisant ces 10 exercices sans matériel vous renforcerez l'ensemble de votre corps. Pour bien faire je vous recommande une fourchette de travail comprise entre 8 et 15 répétitions, sur 3 à 5 séries pour chaque mouvement.

Bravo d'avance à ceux qui vont s'y tenir. N'oubliez pas de résumer cela sur le tableur hebdomadaire.

BONNES SEANCES... ET RESTEZ CHEZ VOUS

Eric Thievon