



LEVERGYM

LE GUIDE D'ENTRAÎNEMENT



SOMMAIRE

PECTORAUX

DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4
DÉVELOPPÉ COUCHÉ ÉLASTIQUE	5

DOS

TIRAGE LEVER À UN BRAS	7
TIRAGE VERTICAL.....	8
TIRAGE BAS AU CÂBLE	9
GOOD MORNINGS	10

ÉPAULES

DÉVELOPPÉ ÉPAULES	12
DÉVELOPPÉ ÉPAULES AU CÂBLE	13

TRAPÈZE

SHRUGS	15
--------------	----

BICEPS

TIRAGE CURLS	17
CURL AU CÂBLE BAS	18

AVANT-BRAS

CURL POIGNET AU CÂBLE BAS	20
---------------------------------	----

TRICEPS

TIRAGE CÂBLE VERS LE BAS	22
DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE	23

JAMBES ET FESSIERS

SQUATS	25
FESSIERS AVEC TIRAGE CÂBLE	27

ABDOMINAUX

CRUNCH POULIE HAUTE	29
---------------------------	----

XXX



XXX

PECTORAUX

Renforce ta région pectorale en ciblant les quatre muscles clés : **grand pectoral**, **petit pectoral**, **serratus anterior** et **subclavius** pour améliorer ta force, ta stabilité et sculpter un torse puissant.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Allongez-vous sur le banc, la poitrine à **hauteur des poignées**. Saisissez les poignées avec une prise large en **pronation** ; les coudes écartés, juste en dessous des épaules.

Poussez le levier jusqu'à ce que les bras soient tendus. Ramenez le poids jusqu'à ce que les muscles de la poitrine soient légèrement étirés.

VARIATIONS



DÉVELOPPÉ COUCHÉ DÉCLINÉE

Positionnez le banc en **déclinaison** pour vous concentrer davantage sur la **région inférieure** de la poitrine.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ INCLINÉ

Relevez le banc en position **inclinée** pour vous concentrer sur la **partie supérieure** de la poitrine.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ UNILATÉRAL

Retirez la barre centrale pour alterner les bras et améliorer la stabilité et la coordination.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ À PRISE ÉTROITE

Utilisez la barre transversale pour concentrer l'effort sur la **région interne** de la poitrine.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ - ELASTIQUE

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Le développé couché **avec bande élastique** est un excellent exercice pour **améliorer la force de verrouillage**. Vous pouvez utiliser une bande seule pour vous échauffer en vue de charges plus lourdes ou pour ajouter un volume supplémentaire. Alternativement, vous pouvez utiliser des bandes pour **augmenter la résistance** avec une barre ou des haltères et travailler sur des points faibles.

VARIATIONS



PRESSE ALTERNÉE À UN BRAS

Retirez la barre centrale pour **alterner les bras** et améliorer la **stabilité** et la **coordination**.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ À PRISE SERRÉE

Utilisez la barre transversale pour concentrer l'effort sur la **région interne** de la poitrine.



XXX

DOS

Renforcer ton dos, c'est sculpter une base solide. Sollicite le **grand dorsal**, les **trapèzes** et les **érecteurs du rachis** qui soutiennent ta colonne et améliorent ta posture pour gagner en puissance.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

GYM

TIRAGE LEVER À UN BRAS

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Le levier contrôle le mouvement, réduisant l'implication des muscles stabilisateurs supplémentaires que l'on utilise avec des poids libres. Le bénéfice est qu'il **cible davantage les muscles principaux du dos** impliqués et permet à l'utilisateur de **maximiser son implication** en exécutant simplement le mouvement. L'angle du banc peut également être modifié pour réaliser ces tirages à différentes hauteurs, permettant de légères différences dans la manière dont les muscles sont sollicités.

VARIATIONS



TIRAGE À DEUX BRAS : POSITION INCLINÉE

Avec la poitrine contre le **banc incliné**, saisissez les poignées avec une prise neutre et **levez les deux bras en même temps**. Ramenez-les en contrôlant la descente.



TIRAGE BÛCHERON

Retirez le banc et tenez-vous **debout** avec un **bras pour vous soutenir** pendant que l'autre tire la **poignée** jusqu'à votre taille. Ramenez-la en contrôlant la descente.



TIRAGE À DEUX BRAS : DEBOUT

Retirez le banc et tenez-vous **debout**, le dos et les genoux légèrement fléchis. Tirez les poignées **vers votre taille**. Ramenez-les en contrôlant la descente.



TIRAGE AVEC BARRE DE SQUAT

Utiliser la barre de squat vous permet d'avoir une **prise plus étroite**, se concentrant davantage sur la **région interne du dos**.

TIRAGE VERTICAL

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Le tirage haut est un exercice fantastique pour **renforcer le muscle grand dorsal**, le plus large muscle du dos, qui favorise une bonne posture et la stabilité de la colonne vertébrale. **La position est cruciale** lors de l'exécution d'un tirage haut pour **prévenir les blessures** et obtenir les meilleurs résultats.

VARIATIONS



TIRAGE VERTICAL SUPINATION

Utilisez une prise inversée sur la poignée et **abaissez les coudes** le long du corps. Contrôlez à la monté.



TIRAGE À UN BRAS À GENOU

Le genou, du côté où vous tirez, à terre. Amenez votre coude **au niveau de votre hanche** et contrôlez à la monté.



TIRAGE ASSIS À UN BRAS

Utilisez une poignée pour une **prise à un bras**, en abaissant le coude **jusqu'à la taille**. Contrôlez à la monté.

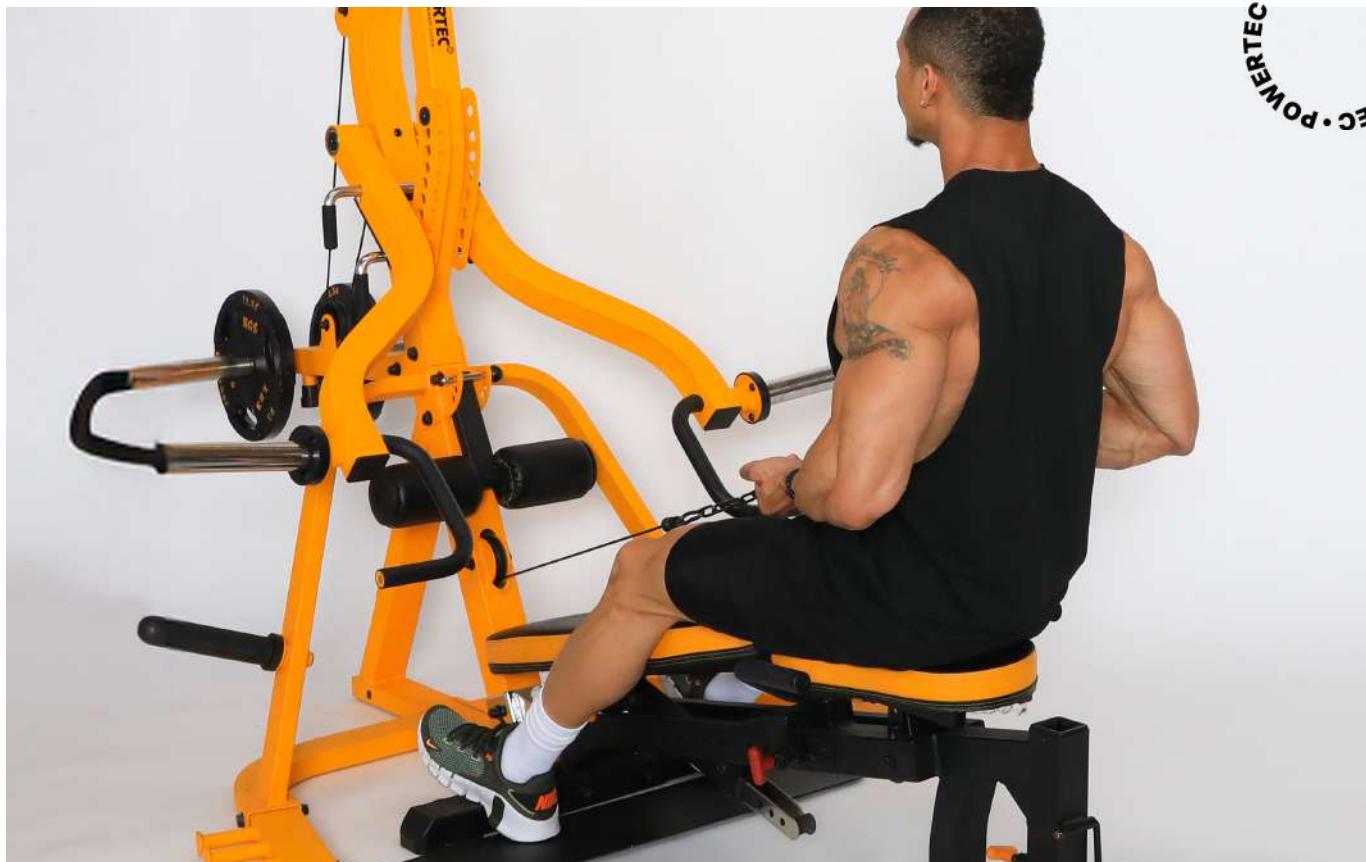


TIRAGE INVERSÉ

Asseyez-vous sur un banc **incliné** en regardant à l'opposé de la machine, avec une **prise en supination**, tirez la barre **vers votre poitrine**. Contrôlez à la monté.

TIRAGE BAS AU CÂBLE

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Le tirage bas au câble est un exercice de musculation qui peut aider à **développer et renforcer les muscles du haut du dos, des épaules et de la ceinture scapulaire postérieure**. Il peut également améliorer la posture, l'équilibre au niveau des épaules et réduire le risque de blessure. Un des avantages de l'utilisation de câbles pour travailler les muscles du dos est que vous pouvez **maintenir la tension au maximum pendant toute la répétition**. Cela maintiendra vos muscles du dos en tension tout au long de la répétition, travaillant ainsi chaque muscle de manière équitable.

VARIATIONS



TIRAGE HORIZONTAL À UN BRAS ASSIS

En tenant une seule poignée, tirez votre coude vers votre taille, puis contrôlez le retour.



TIRAGE À UN BRAS DEBOUT

Tenez-vous debout avec une seule poignée, tirez votre coude vers votre taille, puis contrôlez le retour.



TIRAGE COURT À LA BARRE

Tenez-vous avec une **légère flexion des hanches et des genoux** et tirez la barre **vers votre ventre**. Contrôlez le retour.



TIRAGE BRAS TENDUS

Tenez-vous avec une **légère inclinaison** au niveau de la taille et, les bras tendus, **tirez la barre vers votre taille**. Contrôlez le retour.



TIRAGE BAS AVEC CALE-PIEDS

L'accessoire **cale-pieds** peut être fixé directement à la Levergym pour permettre des **tirages bas assis** en toute sécurité. Avec le cale-pied solidement fixé, asseyez-vous par terre avec les plantes de vos pieds bien en contact avec les plaques, les genoux légèrement fléchis. Asseyez-vous droit avec le **dos droit**, et **tirez la poignée vers votre ventre**. Faites une courte pause à la fin, puis revenez à la position de départ de manière contrôlée.

GOOD MORNINGS



Réglez les bras et la barre de squat à la **hauteur des épaules**. Penchez-vous en avant pivotant autour des hanches. **Poussez les hanches en arrière**, les genoux légèrement fléchis, comme si vous fermiez une porte avec vos fesses.



Abaissez le torse jusqu'à ce que votre colonne vertébrale soit presque parallèle au sol, en maintenant une **légère courbure dans le bas du dos**. En gardant votre tronc engagé, relevez le torse pour revenir à la position de départ.



XXX

ÉPAULES

Construis des épaules solides en renforçant les muscles de la **scapula**, de la **clavicule** et de l'**humérus**, pour des mouvements plus fluides et efficaces à chaque entraînement.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

DÉVELOPPÉ ÉPAULES

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Le développé épaule cible principalement les muscles deltoïdes, aidant à **renforcer et à développer les épaules**. Le développé épaule est **l'un des exercices les plus efficaces** pour développer et renforcer les muscles de l'épaule. La **Levergym** offre une amplitude de mouvement guidée, vous permettant de vous concentrer sur une bonne position et de réduire le risque de blessure. Le développé épaule peut être réalisé avec différentes prises et positions des mains **offrant ainsi de la variété à votre entraînement**.

VARIATIONS



DÉVELOPPÉ MILITAIRE UNILATÉRAL

Poussez un bras au-dessus de votre tête. Maintenez pendant **une seconde** au sommet, puis abaissez lentement à la position de départ. Répétez avec l'autre bras.



DÉVELOPPÉ ÉPAULES FACE À LA MACHINE

Gardez vos hanches légèrement **poussées en arrière** et vos pieds fermement **ancrés au sol**. Cela peut également être réalisé en alternant les bras, ainsi qu'en changeant pour une prise neutre.

DÉVELOPPÉ ÉPAULES AU CÂBLE



Debout ou assis, commencez avec la **barre à hauteur d'épaule**. Poussez les bras droits **au dessus de votre tête**. Gardez les coudes tournés vers l'avant.

Concentrez-vous sur **l'engagement des épaules** et la **flexion au sommet de la répétition**. Contrôlez et répétez.



VARIATIONS



ÉLÉVATION FRONTALE AU CÂBLE

Tenez-vous droit avec vos mains **devant vos épaules**, en tenant la barre avec une prise en **pronation**. Expirez et levez la barre, en gardant vos **bras droits**. Continuez à lever la barre jusqu'à ce qu'elle atteigne le niveau de votre épaule.



ÉLÉVATION LATÉRALE

Pieds écartés à la largeur des épaules, bras le **long du corps**, les paumes tournées vers l'intérieur. Engagez votre tronc et serrez vos fessiers pour créer une **base solide**, puis levez vos bras en vous arrêtant lorsque vos bras sont parallèles au sol.



XXX

TRAPÈZES

Un trapèze solide, c'est plus de maintien et d'équilibre : muscle les **faisceaux supérieurs, moyens et inférieurs** pour améliorer posture et amplitude de mouvement dans tous tes exercices.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

SHRUGS PRISE DANS LE DOS



Pendant ce mouvement, gardez les épaules **en arrière** et les coudes et la colonne vertébrale **droits** pendant **quelques secondes**.

Soulevez vos épaules directement vers le haut et maintenez-les dans une **position élevée**. Puis abaissez-les à la position de départ.





XXX

BICEPS

Sculpte tes bras en ciblant **les portions longues et courtes et du brachial** pour gagner en puissance et en définition musculaire. Entraîne-les pour allier force, volume et performance.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

GYM

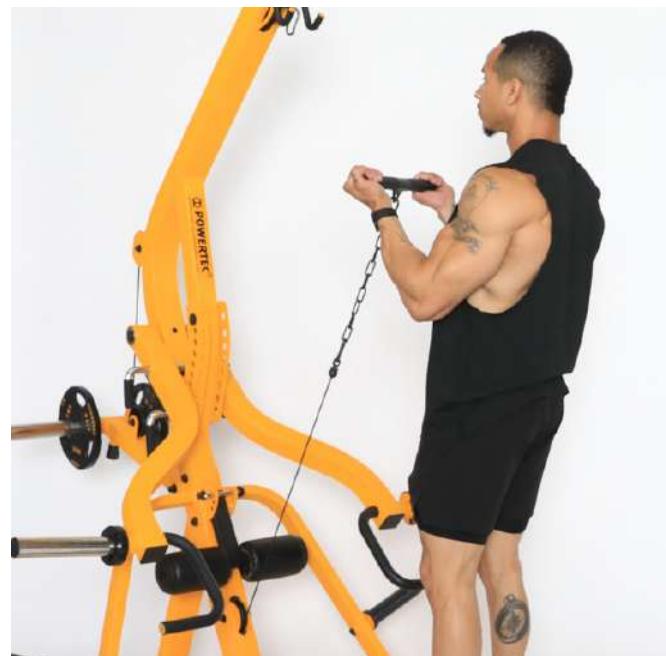
TIRAGE CURLS



Saisissez la barre transversale avec une prise en **supination** à la largeur des épaules. **Tirez vos coudes en arrière** pour contracter vos biceps et **ramenez la barre** à votre corps vers vos épaules. Contractez les biceps et revenez à la position de départ.



CURL AU CÂBLE BAS



Utilisez la barre courte puis faites un pas en arrière et étendez vos bras, tenant la poignée dans votre main.

Tirez la barre vers vous, en déplaçant uniquement votre avant-bras. Une fois que vos biceps sont contractés, revenez à la position de départ.



VARIATIONS



CURL TIRAGE HAUT

Saisissez la barre de tirage avec une prise en **supination** et inclinez-vous légèrement en arrière. **Tirez la barre** vers vous et fléchissez les biceps. Revenez lentement à la position de départ.



CURL À UN BRAS HAUT

Gardez le bras **parallèle au sol** avec suffisamment de distance entre la machine pour **étendre et flétrir le biceps**.



CURL PUPITRE

Asseyez-vous par terre avec **les genoux légèrement fléchis** et les coude positionnés contre l'intérieur de ceux-ci. **Saisissez la barre courte** avec une prise en **supination** et tirez la barre vers vous.



XXX

AVANT-BRAS

Développe tes avant-bras en ciblant le **brachioradial, les fléchisseurs, les extenseurs et les pronateurs/supinateurs** pour un grip d'acier et une puissance maximale.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

CURL POIGNET AU CÂBLE BAS



Saisissez la barre courte avec une prise en **pronation** et faites un pas en arrière. Avec les bras droits, **courbez vos poignets** vers le haut en ressentant la tension dans les avant-bras.

Abaissez-les, en les plaçant **sous le corps** autant que possible avant de recommencer la prochaine répétition.

VARIATIONS



CURL POIGNET DERRIÈRE LE DOS

Saisissez la barre courte avec une prise en **supination**, le dos tourné à la machine. Avec les bras droits, **courbez vos poignets** vers le haut en ressentant la tension dans les avant-bras. Abaissez-les, en les plaçant sous le corps.



CURL POIGNET À LA BARRE DERRIÈRE LE DOS

Tenez-vous dos à la machine et **saisissez la barre transversale** avec une prise en **supination**. Avec les bras droits, **courbez vos poignets** vers l'intérieur en ressentant la tension dans les avant-bras.



XXX

TRICEPS

Pour des bras puissants et sculptés, concentre-toi sur **les trois chefs du triceps : le long, le latéral et le médial**. Donne à tes bras force, endurance et puissance sur tous tes exercices de poussée.

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

HOME GYM HACKS & REVIEWS

TIRAGE CÂBLE VERS LE BAS



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et avec une **légère flexion des genoux**. **Gardez vos épaules tirées en arrière**, la poitrine haute et les abdominaux engagés. Inclinez légèrement vos hanches en avant, étendez vos coudes et expirez **en poussant la barre vers le bas** jusqu'à ce que vos bras soient complètement **tendus**. Vous pouvez faire une pause pour permettre à vos muscles de se contracter, puis inspirez lentement en revenant à la position de départ.

VARIATIONS



EXTENSION AU DESSUS DE LA TÊTE

Tournez-vous dos à la machine en saisissant la **barre courte** au-dessus de votre tête, les coudes devant vous. **Étendez complètement les bras**, puis pliez les coudes pour ramener la barre vers le sommet de votre tête.



EXTENSION CÂBLE POSITION ALLONGÉE

Allongez-vous sur un **banc incliné** avec la **barre courte** attachée à la **poulie inférieure**. Poussez la barre vers le haut tout en gardant les bras verticaux. Pliez les coudes pour abaisser la barre vers le sommet de votre tête.

EXTENSION AU DESSUS DE LA TÊTE INCLINÉE

Asseyez-vous sur un **banc incliné** avec la **barre courte attachée à la poulie supérieure**. Avec les bras étendus et presque parallèles au sol, pliez les coudes pour abaisser la barre vers le sommet de votre tête. Répétez le mouvement en revenant à la position de départ.



TIRAGE VERS LE BAS EN SUPINATION

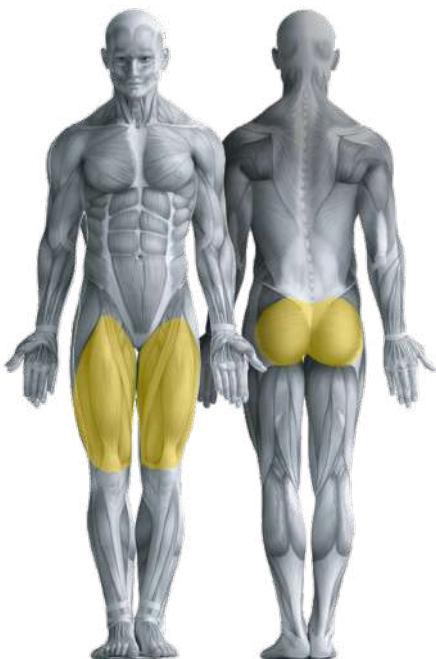
Avec une prise en **supination** sur la barre, faites un pas en arrière et gardez les bras supérieurs fixes en place, permettant aux coudes de se plier en amenant la poignée vers le haut et en **allongeant les triceps**, en vous arrêtant juste avant que les coudes ne soient tirés vers l'avant. Tirez la barre vers le bas et étendez les bras.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE



Placez vos mains sur la barre au niveau de la largeur de vos épaules, voire légèrement plus étroite. **Tirez vos omoplates en arrière** et vers le bas pour rester bien en place et protéger votre scapula.

Astuce du coach : Expérimentez votre prise avant de charger un poids lourd pour vous assurer que vous engagerez correctement vos triceps pendant le soulevé.



XXX

JAMBES ET FESSIERS

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

Pour des jambes solides, mise sur les **adducteurs, quadriceps, ischio-jambiers et mollets**. Chaque foulée, chaque saut devient plus explosif quand ils sont entraînés pour garder un équilibre sain.

SQUATS



Avec la barre de squat attachée, réglez les bras à une hauteur où la barre de squat **repose sur les épaules lorsque vous êtes debout**. Placez vos pieds à la largeur des épaules et retirez la barre de sécurité (*qui peut être placée dans un trou inférieur pendant l'utilisation*), et **asseyez-vous en arrière** dans un squat jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Poussez-vous vers le haut en poussant sur vos pieds. Gardez les genoux légèrement fléchis au sommet du mouvement.



VARIATIONS



ÉLÉVATION DE MOLLETS / ÉLÉVATION DE MOLLETS ASSISE

Les élévarions de mollets peuvent être réalisées sur la **Levergym** tant en position debout qu'assise. Pour la **position debout**, positionnez-vous comme pour un squat et levez vos talons pour solliciter les muscles du mollet. (Vous pouvez vouloir vous tenir sur une plaque ou un bloc). Pour la **position assise**, utilisez le banc et pivotez l'avant de vos pieds sur les pieds du banc tout en soulevant la barre de squat avec vos genoux.

FENTE / FENTE AVEC LE BANC

Mettez-vous en **position comme pour effectuer un squat**, mais faites un pas en arrière avec une jambe de sorte que les deux genoux se plient à environ **90 degrés** lorsque vous descendez en fente. Le genou avant ne doit pas dépasser les orteils avant. Gardez le talon de la jambe arrière surélevé pour pouvoir pivoter sur les orteils. Vous pouvez également utiliser le **banc** pour surélever la jambe arrière, augmentant ainsi l'étirement dans la jambe arrière.



SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES / ÉLÉVATION DES FESSIERS

Les soulevés de terre jambes tendues **ciblent l'arrière des jambes et les fessiers**. Réglez les bras du levier à la position la plus basse et saisissez la barre de squat avec une **prise en pronation** à la largeur des épaules. En gardant les genoux légèrement fléchis, **penchez-vous à la taille** en tirant la barre vers le haut de votre corps jusqu'à être droit. Vous pouvez également régler les bras du levier plus haut et placer vos talons sur les poignées **pendant que vous êtes allongé sur le banc**, puis poussez avec les talons.



HIP THRUST

Réglez les bras du levier à une **position basse** et **attachez la barre de squat**. Ajustez le banc en **position décliné** et allongez-vous avec vos hanches directement sous la barre de squat. Avec les genoux maintenus à un angle de **90 degrés**, poussez sur vos pieds et **soulevez vos hanches** tout en engageant les muscles des fessiers. Contrôlez la descente et, dès que vous sentez le banc, poussez vers le haut pour la prochaine répétition. Vous pouvez vous accrocher à la partie inférieure du banc pour un soutien supplémentaire.

FESSIERS AVEC TIRAGE CÂBLE



Avec une **prise en pronation** sur la barre courte passant entre vos jambes, tenez-vous droit avec les genoux souples, **inclinez-vous légèrement en avant** au niveau des hanches tout en reculant un peu les hanches et en gardant les bras droits, en vous arrêtant lorsque vous ressentez un étirement à l'arrière des jambes. **Tirez-vous vers le haut** en gardant le dos droit, en fléchissant les jambes au sommet de la répétition.



VARIATIONS



SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES AU CÂBLE

Face à la machine, **saisissez la barre courte** avec une prise en **pronation** et faites un pas en arrière. En restant droit, fléchissez les genoux et **inclinez-vous en avant** tout en poussant vos hanches en arrière. Vous devriez sentir un étirement profond à l'arrière de vos jambes. **Redressez-vous vers le haut** en poussant vos hanches vers l'avant, en gardant les bras et le haut du corps droits. Fléchissez au sommet et répétez.

ADDITION DE LA HANCHE AU CÂBLE

Tenez-vous de côté face à la machine, le pied extérieur avec la sangle de cheville autour. En vous tenant pour le soutien avec votre main proche, **étendez votre jambe éloignée** sur le côté tout en gardant votre torse droit. **Contrôlez la jambe en la ramenant vers le bas**, en vous arrêtant juste avant que le poids ne touche, puis répétez le mouvement. Utilisez un poids qui vous permet de garder la jambe droite.



KICKBACK DES FESSIERS AU CÂBLE

Placez la sangle de cheville autour de la plante de votre pied et penchez-vous en avant pour vous soutenir. **Étendez votre jambe vers l'arrière** comme un coup de pied tout en gardant les orteils tournés vers le bas. Engagez les muscles de vos fessiers et **fléchissez la jambe lorsque vous êtes en pleine extension**. Ramenez la jambe en pliant le genou et en la ramenant vers l'avant, en vous arrêtant avant que le poids ne touche.



XXX

ABDOMINAUX

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC

Renforce ta ceinture centrale en musclant le **pyramidal**, le **droit de l'abdomen**, les **obliques** et le **transverse**, pour des abdominaux sculptés. Chaque effort devient plus contrôlé et efficace.

CRUNCH POULIE HAUTE

POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC • POWERTEC



Saisissez la barre courte avec une prise en **pronation** et agenouillez-vous devant la machine en faisant un pas ou deux en arrière. Pliez vos coudes à **90 degrés** et gardez les bras fixes dans cette position.

Engagez les abdominaux et **pliez votre corps vers l'avant**, en poussant vos coudes vers le sol sans le touche. Revenez lentement en haut jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les abdominaux.



VARIATIONS



CRUNCH OBLIQUE AVEC POIGNÉE HAUTE

Saisissez une poignée attachée à la **poulie supérieure** et agenouillez-vous devant la machine, faisant au moins un pas en arrière et légèrement tourné vers elle. Pliez votre coude à **90 degrés** et gardez-le fixe dans cette position en **pliant votre corps vers l'avant** et en poussant le coude plié vers votre **genou opposé**. Faites une pause brièvement et fléchissez les abdominaux. Revenez lentement à la position de départ et répétez.