



Dans le webdoc, on voit Andréa se muscler et s'entraîner avec différents appareils et équipements.

On peut faire de la musculation pour préparer son corps à la pratique de certains sports ou bien pour améliorer sa condition physique.

Les principaux muscles

- Les **pectoraux** (les pecs) = la poitrine, le thorax
- Les **dorsaux** = le dos
- Les **abdominaux** (les abdos) = l'abdomen, le ventre
- Les **biceps** = l'avant des bras
- Les **triceps** = l'arrière des bras
- Les **fessiers** = les fesses
- Les **quadriceps** = l'avant des cuisses
- Les **ischio-jambiers** = l'arrière des cuisses
- Les **mollets**

Les étapes de l'entrainement

D'abord, on commence par l'** chauffement** du corps.
Ensuite, on fait des **séries d'exercices** : on répète plusieurs fois le même mouvement.
Enfin, il y a une phase d'** tirement** des muscles avant le repos.

Les exercices sans matériel



- faire des **pompes** pour travailler les muscles des bras ;



- faire des **tractions** pour renforcer les muscles des bras et du dos ;



- faire des **redressements** ou le **p dalo** pour faire ressortir les muscles de l'abdomen.

Le matériel



- le **vélo d'intérieur**

Les mots pour le dire

Si on ne s'échauffe pas en début de séance, on risque le **claquage** (la déchirure d'un muscle).
Si on ne s'étire pas en fin de séance, on a des **courbatures** (des douleurs musculaires) le lendemain.

Le saviez-vous ?

Lorsque vous riez, vous faites travailler **22 muscles** en même temps. Pensez- y, **musclez-vous** en vous amusant !



- les poids, les haltères



- le tapis de course



- le steppeur



- le rameur