



Avec les Nuls, tout devient facile!

Gym et musculature

POUR
LES NULS

- ✓ Un corps de rêve en 10 minutes par jour
- ✓ Savoir s'échauffer et s'étirer
- ✓ Du haut du dos aux mollets : se muscler de la tête aux pieds !
- ✓ Des centaines d'exercices sans matériel, illustrés pas à pas

Cyndi Targosz
Jean-Pierre Clemenceau
Coach des stars



Gym et musculation

POUR
LES NULS

Cyndi Targosz

Jean-Pierre Clemenceau

FIRST
 Editions

Gym et musculation pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Ten Minute Tone-Ups for Dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2006 Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2009 pour l'édition française, 2012 pour l'édition de poche. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@first.com

Internet : www.pourlesnuls.fr

ISBN : 978-2-7540-3579-8

ISBN Numérique : 9782754040631

Dépôt légal : avril 2012

Traduction : Christophe Billon

Couverture : KN Conception

Mise en page : Catherine Kédémos

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

À propos des auteurs

Cyndi Targosz est considérée dans tous les États-Unis comme une experte en matière de culture physique et une conférencière hors pair, spécialiste de la motivation. Elle est certifiée ACE (American Council on Exercise – « Conseil américain de l'exercice physique »), AFAA (Aerobics and Fitness Association of America – « Association américaine de l'aérobic et de la culture physique ») et AALC (American Association of Lifestyle Counselors – « Association américaine des conseillers en mode de vie »). Ses programmes audio et vidéo de culture physique ont été vendus à plus de 500 000 exemplaires. Elle a décroché ses diplômes d'orthophonie, d'anatomie et de physiologie à la Wayne State University.

Elle a exercé les métiers d'actrice, de mannequin, de danseuse, d'animatrice radio, de doubleuse et de chanteuse. Toutes ces expériences ont permis à Cyndi d'apprendre à apprécier le cheminement de sa vie et l'exercice de ses passions tout en se fixant des objectifs réalistes. Elle a magnifiquement exposé cette philosophie dans son système MBS (Mind, Body, Spirit – « esprit, corps, âme »), axé sur la concentration, le soin apporté au corps et la culture de l'âme. Elle a créé sa propre entreprise, STARGLOW Productions INC., dont elle est pdg. Elle a dénombré parmi ses clients des acteurs et actrices d'Hollywood, des mannequins, des sportifs et d'autres célébrités. Parmi sa clientèle d'entreprise, elle compte des sociétés de premier plan telles que Pacific Bell, Kaiser Permanente, Royal Caribbean Cruises, Volkswagen États-Unis et bien d'autres encore. De nombreuses organisations caritatives comme l'American Cancer Society, le YWCA et les Girls Scouts of America ont bénéficié du talent et de l'investissement de Cyndi. Elle est fréquemment invitée en tant qu'experte dans des émissions de radio et de télévision. Sa philosophie personnelle est axée sur l'équilibre entre le feu intérieur et le rayonnement extérieur, équilibre source d'une santé, d'une beauté et d'un bien-être globaux. Pour en savoir plus sur Cyndi Targosz, allez sur www.starglow.com (site en anglais).

Jean-Pierre Clemenceau est le coach des stars. Licencié en biologie et préparateur physique diplômé d'État depuis

10 ans, il entraîne de nombreuses célébrités comme Isabelle Adjani, Jane Birkin, Alice Taglioni, Emmanuelle Béart, Zazie, André Dussollier et Alain Souchon. Il a publié de nombreux ouvrages sur le bien-être et le fitness, ainsi que de nombreux DVD. Jean-Pierre Clemenceau a réalisé l'adaptation française de ce livre. Pour en savoir plus sur Jean-Pierre Clemenceau, allez sur www.jpclemenceau.com (site en français !).

Quelques mots de Jean-Pierre Clemenceau

J'ai adapté ce livre pour ceux et celles qui pensent que le sport est une corvée, une souffrance, pour ceux aussi qui trouvent le sport fatigant et douloureux et même pour les plus réfractaires.

Tout au long de ce livre, vous trouverez des astuces et des exercices simples et pratiques à faire une ou deux fois par semaine pour entretenir, sculpter et tonifier votre corps en douceur.

Ce livre est aussi la démonstration qu'il n'est pas utile de passer des heures dans les salles de sport à transpirer, courir ou sauter, mais qu'avec quelques exercices essentiels, des mouvements bien exécutés et bien localisés, vous obtiendrez de très bon résultats.

Utopie !, me diriez-vous ?

Pas du tout ! L'important dans le sport, n'est pas la quantité mais la qualité des exercices effectués.

Sportivement,
Jean-Pierre Clemenceau

Sommaire

.....

***Introduction* 1**

Comment utiliser ce livre.....	2
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : À vos marques ! Prêt ? Bougez !.....	3
Deuxième partie : Le haut du corps à l'honneur.....	4
Troisième partie : Objectif bas du corps !.....	4
Quatrième partie : Abdos et bas du dos : votre noyau central.....	5
Cinquième partie : Personnaliser son entraînement pour optimiser ses résultats.....	5
Sixième partie : La partie des Dix.....	6
Les conventions utilisées dans ce livre.....	6
Les icônes utilisées dans ce livre.....	6
Par où commencer.....	7

Première partie : vos marques ! Prêt ? Bougez ! 9

Chapitre 1 : Dix minutes pour une meilleure vie 11

Tour d'horizon des bases.....	11
Concevoir son entraînement interactif de dix minutes.....	12
Créer un programme à base de séances de vingt minutes ou plus.....	12
Étirez-moi tout ça !.....	13
Faire travailler la pompe.....	13
Cibler ses points névralgiques.....	14
Des muscles fermes à la place de la graisse.....	14
Dix minutes, est-ce suffisant ?.....	15
Prendre en compte les questions de santé et de sécurité.....	15
Consulter son médecin.....	15
Connaître ses limites sur le plan médical.....	16
Prévenir les problèmes de dos.....	17
Des conseils en matière de posture.....	17

Être actif et manger sainement.....	18
Oublier les mythes en matière de forme physique.....	19
Oublier les régimes à la mode	19
Accroître son niveau d'activité.....	20
Opter pour un régime sain.....	21
Se préparer aussi mentalement.....	21

Chapitre 2 : Les préparatifs..... 23

Savoir quel est le matériel nécessaire	24
Mettez-vous au tapis... de sol.....	24
Prenez vos haltères et... go !.....	24
Achetez un banc de musculation	25
Optez pour la barre d'haltères	25
Le step à utiliser comme banc.....	26
Résistez grâce aux bandes de résistance !.....	26
Saisir la terminologie employée	27
La tenue adéquate.....	28
Trouver chaussure à son pied	29
Enfiler le bas... une jambe à la fois	29
Passer des gants.....	31
Trouver le lieu adéquat pour faire de l'exercice physique.....	31
Créer sa salle de sport à la maison	32
S'inscrire dans une salle de sport	33
Voyager.....	34
Augmenter les charges sans danger	35
Choisir une musique motivante	35

Chapitre 3 : Échauffement et étirements 37

S'échauffer et s'étirer : le prix à payer pour obtenir d'excellents résultats.....	38
Démarrer son échauffement aérobic	38
Des étirements pour que le succès soit au rendez-vous.....	39
Étirer le haut du corps.....	41
Éirement du cou.....	41
Roulements d'épaules.....	42
Extensions des bras vers le haut, l'arrière et l'avant.....	44
Étirer le bas du corps	45
Éirement de la hanche et de l'aîne.....	45
Éirement des quadriceps	46
Éirement des ischio-jambiers	47
Éirement des mollets.....	48

Étirer le noyau central : les abdos et le bas du dos (lombaires)...	49
Abdos debout	49
Le chat	50
Cure de rajeunissement de l'esprit et du corps	51
Le cobra.....	52
La pose de l'enfant	53

Deuxième partie : Le haut du corps à l'honneur 55

Chapitre 4 : Se façonner un thorax de rêve	57
Connaître les muscles du thorax	58
Les techniques utilisées pour les exercices concernant le thorax	59
Travail des pectoraux en isométrique.....	61
La préparation	61
L'exercice.....	61
Les variantes	63
Pompes murales.....	63
La préparation	63
L'exercice.....	64
Les variantes	65
Pompes modifiées	65
La préparation	66
L'exercice.....	66
Les variantes	67
Développé couché.....	68
La préparation	68
L'exercice.....	68
Les variantes	69
Écarté couché incliné	70
La préparation	70
L'exercice.....	71
Les variantes	72
Pull-over	72
La préparation	72
L'exercice.....	73
Les variantes	74

Chapitre 5 : Travailler le haut du dos 75

À la découverte des muscles du haut du dos.....	76
Les techniques pour effectuer les exercices axés sur le haut du dos	77
Soulevés d'haltère avec un bras.....	78
La préparation	79
L'exercice.....	79
Les variantes	79
Soulevés d'haltères, assis	80
La préparation	81
L'exercice.....	81
Les variantes	81
Soulevés d'haltères, à genoux	82
La préparation	82
L'exercice.....	83
Les variantes	83
Soulevés d'haltères, penché en avant	84
La préparation	85
L'exercice.....	85
Les variantes	85
Haussements d'épaules avec haltères.....	87
La préparation	87
L'exercice.....	87
Les variantes	87
Tractions avec bande de résistance	89
La préparation	89
L'exercice.....	89
Les variantes	91

Chapitre 6 : Adieu les épaules tombantes 93

Apprendre à connaître les muscles de l'épaule	94
Les techniques pour travailler les épaules.....	95
Élévations latérales avec haltères.....	96
La préparation	96
L'exercice.....	97
Les variantes	97
Élévations latérales alternées avec haltères	99
La préparation	99
L'exercice.....	99
Les variantes	100
Développés avec haltères	101

La préparation	101
L'exercice.....	101
Les variantes	103
Tirage vertical.....	103
La préparation	103
L'exercice.....	103
Les variantes	105
Oiseau, assis	105
La préparation	105
L'exercice.....	105
Les variantes	106
Rotations externes	107
La préparation	107
L'exercice.....	107
Les variantes	109
Rotations internes.....	109
La préparation	109
L'exercice.....	110
Les variantes	111

Chapitre 7 : Dire adieu aux bras flasques 113

Apprendre à connaître les muscles du bras	114
Les techniques pour travailler les bras.....	115
Flexions des poignets	116
La préparation	117
L'exercice.....	117
Les variantes	117
Flexions inversées des poignets.....	119
La préparation	119
L'exercice.....	119
Les variantes	119
Flexions simultanées des bras, assis	121
La préparation	121
L'exercice.....	121
Les variantes	121
Flexions simultanées des bras, debout avec angulation.....	123
La préparation	123
L'exercice.....	123
Les variantes	123
Flexions du bras, assis avec appui sur cuisse.....	125
La préparation	125

L'exercice.....	125
Les variantes.....	126
Répulsions avec appui.....	127
La préparation.....	127
L'exercice.....	127
Les variantes.....	127
Extensions en arrière du triceps avec un haltère.....	128
La préparation.....	129
L'exercice.....	129
Les variantes.....	129
Extensions des triceps couché.....	131
La préparation.....	131
L'exercice.....	131
Les variantes.....	131
Extensions des triceps au-dessus de la tête.....	132
La préparation.....	133
L'exercice.....	133
Les variantes.....	133

Troisième partie : Objectif bas du corps !..... 135

Chapitre 8 : Se façonner des cuisses du tonnerre ! 137

Apprendre à connaître ses cuisses.....	138
Les techniques pour travailler les cuisses.....	139
Adductions de la hanche, allongé sur le côté.....	141
La préparation.....	141
L'exercice.....	141
Les variantes.....	141
Abductions de la hanche, allongé sur le côté.....	142
La préparation.....	143
L'exercice.....	143
Les variantes.....	143
Ciseaux.....	144
La préparation.....	144
L'exercice.....	145
Les variantes.....	145
Abductions de la hanche, debout avec bande de résistance.....	146
La préparation.....	147
L'exercice.....	147
Les variantes.....	147

Flexions, jambes écartées	149
La préparation	149
L'exercice.....	149
Les variantes	149
Abductions de la hanche, debout sans matériel.....	151
La préparation	151
L'exercice.....	151
Les variantes	151

Chapitre 9 : Exposer son joli fessier !..... 153

Apprendre à connaître ses fesses	153
Les techniques pour travailler les fessiers	154
Claquements de talons	156
La préparation	157
L'exercice.....	157
Les variantes	158
Ruades	158
La préparation	158
L'exercice.....	158
Les variantes	159
Pont.....	159
La préparation	160
L'exercice.....	160
Les variantes	161
Siège éjectable !	161
La préparation	161
L'exercice.....	161
Les variantes	162
Flexions	163
La préparation	163
L'exercice.....	163
Les variantes	163
Extensions de la jambe, debout	165
La préparation	165
L'exercice.....	165
Les variantes	165

Chapitre 10 : Tout pour avoir des mollets de campeur !..... 167

Apprendre à connaître ses mollets	167
---	-----

Les techniques pour travailler les mollets	168
Renforcement des mollets, assis.....	170
La préparation	170
L'exercice.....	170
Les variantes	171
Extensions des mollets, assis	172
La préparation	172
L'exercice.....	172
Les variantes	172
Extensions des mollets, debout	174
La préparation	174
L'exercice.....	174
Les variantes	174
Extensions des mollets, debout avec barre à disques	176
La préparation	176
L'exercice.....	176
Les variantes	176
Extensions des mollets, debout sur un pied	178
La préparation	178
L'exercice.....	178
Les variantes	178

Quatrième partie : Abdos et bas du dos : votre noyau central..... 181

Chapitre 11 : Abdos inférieurs : ne les cachez pas sous votre bedaine 183

Apprendre à connaître ses abdos inférieurs	184
Les techniques pour travailler les abdos inférieurs.....	185
Relevés de bassin.....	186
La préparation	186
L'exercice.....	186
Les variantes	187
Élévations des jambes	188
La préparation	188
L'exercice.....	189
Les variantes	190
Équerre.....	190
La préparation	190

L'exercice.....	190
Les variantes.....	192
Extensions des jambes.....	192
La préparation.....	192
L'exercice.....	192
Les variantes.....	194
Élévations des jambes, assis.....	194
La préparation.....	194
L'exercice.....	194
Les variantes.....	196
Pédalo.....	196
La préparation.....	196
L'exercice.....	196
Les variantes.....	197

Chapitre 12 : Une taille plus fine grâce aux abdos supérieurs 199

Apprendre à connaître ses abdos supérieurs.....	200
Les techniques pour travailler les abdos supérieurs.....	201
Relevés de buste.....	202
La préparation.....	202
L'exercice.....	202
Les variantes.....	203
Demi-redressements, allongé, jambes et bras tendus.....	203
La préparation.....	204
L'exercice.....	204
Les variantes.....	204
Demi-redressements, allongé, jambes et bras tendus, contre un mur.....	205
La préparation.....	206
L'exercice.....	206
Les variantes.....	206
Demi-redressements du papillon.....	208
La préparation.....	208
L'exercice.....	208
Les variantes.....	208
Demi-redressements avec chaise.....	209
La préparation.....	209
L'exercice.....	210
Les variantes.....	211

Demi-redressements, bras tendus	211
La préparation	211
L'exercice.....	211
Les variantes	212

Chapitre 13 : Se muscler le bas du dos pour éviter les bobos 213

Apprendre à connaître le bas du dos	214
Les techniques pour travailler le bas du dos	215
Poids mort, jambes pliées.....	216
La préparation	216
L'exercice.....	216
Les variantes	218
Petits relevés de bassin.....	218
La préparation	218
L'exercice.....	218
Les variantes	219
Relevés de bassin, mains sur les hanches	219
La préparation	220
L'exercice.....	220
Les variantes	220
Levers d'une jambe.....	221
La préparation	222
L'exercice.....	222
Les variantes	223
Planche sur le ventre	223
La préparation	223
L'exercice.....	223
Les variantes	224
Relevés de buste inversés.....	224
La préparation	224
L'exercice.....	225
Les variantes	225

Cinquième partie : Personnaliser son entraînement pour optimiser ses résultats 227

Chapitre 14 : Menus de mise en forme rapide, 10 min par séance..... 229

Mélanger les menus à sa sauce	229
Tirer le meilleur parti des séances de dix minutes.....	231
Choisir un menu de mise en forme rapide amusant.....	231
Muscler tout le corps.....	232
Sculpter le thorax, le haut du dos et les épaules	233
Des jambes minces immédiatement	235
Dénicher ses abdos et lombaires de rêve	237
Se mitonner des fesses en béton.....	238
Tonifier ses bras	240
Raffermer ses muscles grâce à un entraînement en circuit....	241
Se muscler n'importe quand et n'importe où.....	243

Chapitre 15 : Menus complets de mise en forme 20 min ou plus par séance 245

Mélanger les menus	245
Des conseils judicieux pour des séances de culture physique optimales.....	247
Choisir un menu complet de mise en forme.....	247
Prendre soin de tout le corps	248
Sculpter le thorax, le haut du dos et les épaules	250
La quête des jambes minces	252
Sculpter ses abdos et lombaires	254
Raffermer son popotin.....	257
Des bras bien dessinés	258
Entraînement en circuit complet.....	261

Chapitre 16 : Intégrer un travail cardio..... 263

Récolter les beaux fruits de votre travail cardio.....	263
Mettre ses jambières au rancart	264
Définir son travail cardiovasculaire.....	265
La marche rapide	266
Faire du vélo d'appartement.....	267
La boxe simulée.....	267

La danse.....	268
La corde à sauter.....	268
Le step ou l'escalier	268
De battre mon cœur ne va pas s'arrêter	269
Trouver sa fréquence cardiaque de travail.....	269
Prendre son pouls	270

Sixième partie : La partie des dix273

Chapitre 17 : Dix facteurs de démotivation

courants.....275

Une faible estime de soi	276
Les problèmes d'image corporelle.....	276
Le manque de temps.....	277
La perte du partenaire.....	278
Trop de temps passé au travail	278
Fatigue mentale contre fatigue physique.....	279
Les excuses	280
Les influences néfastes	281
Le coût	282
Le manque de volonté	282

Chapitre 18 : Dix séances de culture physique

à caser dans son emploi du temps285

Définir des priorités	286
Laisser des choses inachevées	287
Faire de l'exercice avec un copain ou une copine	287
Des séances divertissantes	288
La culture physique en famille ou en groupe	288
Tenir un journal de ses activités	289
S'entourer de gens d'un soutien précieux	290
Utiliser des pense-bêtes	290
Découvrir son heure idéale pour faire de l'exercice.....	291
Savoir dire non aux autres	292

Index295

Introduction

Vous avez la restauration rapide, les voitures rapides, les ordinateurs rapides et j'en passe. La culture physique ne pouvait pas échapper à cette tendance. Imaginez à quoi vous pourriez consacrer le temps qu'il vous faut pour engloutir une glace : tonifier vos cuisses, sculpter vos pectoraux, raffermir votre ventre. Et il vous resterait encore du temps pour vous octroyer un « petit dessert » avec modération. Il s'agit à vos yeux d'une solution de fortune un peu folle ? Et pourtant non ! *Gym et musculation pour les Nuls* est un programme sensé et sans danger qui va vous aider à soigner votre apparence et à vous sentir mieux en l'espace de trente jours. Il s'agit de s'exercer quotidiennement et de suivre de bons conseils nutritionnels.

Je commencerai par vous poser une question : pourquoi avez-vous choisi ce livre ? Est-ce qu'elle est finalement arrivée, l'invitation ? Pas n'importe quelle invitation. Vous savez, LA réunion de classe, LE mariage, LA croisière. L'invitation qui fait pleurer les hommes et rentrer les femmes au forceps dans leurs vêtements, à tel point qu'elles sont persuadées que ces derniers ont rétréci au lavage. Vous essayez peut-être désespérément de revenir en arrière, à moins que vous vous aimiez vraiment comme vous êtes et que vous preniez soin de vous. Quelle que soit la raison pour laquelle vous choisissiez ce programme, c'est une décision bonne pour votre santé. J'espère que vous l'utiliserez pour donner un coup de fouet à votre motivation.

Dans ce livre, je vous aide à adopter un nouveau style de vie actif, vous montre comment vous fixer des objectifs réalistes et vous préparer à prendre les mesures nécessaires. J'explique les différents morphotypes existants et je parle des types de fibres musculaires à l'aide de descriptions simples. Vous saurez ainsi ce à quoi vous pouvez vous attendre en abordant les points névralgiques vous concernant.

Les exercices sont la véritable substance de cet ouvrage. Vous avez le choix entre des menus complets, des exercices amusants ou brefs qui ciblent un point névralgique, plusieurs muscles ou carrément tout le corps. La variété offerte par le programme vous évite de sombrer dans l'ennui.

Si la panique vous gagne à l'heure de vous embarquer dans ce périple tonique de trente jours, faites-lui un sort. Ce livre regorge d'informations qui peuvent vous donner la confiance nécessaire pour parvenir haut la main à la fin de votre programme. Il serait même encore mieux d'aller au-delà des trente jours et d'épouser à jamais le bien-être total. Bonne chance !

Comment utiliser ce livre

Gym et musculation pour les Nuls est un ouvrage très convivial. Vous n'êtes pas obligé de le lire de la première à la dernière page mais, si tel est votre souhait, je ne m'y opposerai pas. Vous pouvez commencer par le début, le milieu ou la fin. À vous de choisir. Avec un peu de chance, il ne finira pas comme dessous de verre.

Cet ouvrage est modulaire. Considérez chaque page comme une possibilité à part entière. La plupart contiennent des conseils et informations et font référence à d'autres éléments situés ailleurs dans le livre. Ce format est destiné à être interactif, à savoir que *vous* jouez un rôle majeur dans la personnalisation de votre travail afin de répondre à *vos* besoins. Voici quelques suggestions concernant l'utilisation de ce livre pour atteindre vos objectifs :

- **Avoir une vue d'ensemble** : si vous vous mettez à l'exercice physique, je vous suggère de commencer par lire les première et sixième parties. La première partie vous aidera à disposer d'une vue d'ensemble de l'univers de la culture physique avant d'entrer dans le vif du sujet. Vous vous familiariserez ainsi avec les termes employés et le matériel nécessaire. Je vous indique comment vous fixer des objectifs réalistes et vous préparer de façon à vous entraîner en toute sécurité et de manière satisfaisante. La sixième partie comprend des conseils

Pompes
 modifiées 65
 murales 63
Pont 159
Pose de l'enfant 53
Posture 17
Pouls 271
Priorités 286
Prise
 neutre 28
 pronation 28
 supination 28
Problèmes de dos, prévenir 17
Pronation, prise 28
Pull-over 72

Q

Quadriceps, étirements 46

R

Rajeunissement, cure de 51
Régimes 19
Relevés
 de bassin 219
 mains sur les hanches 219
 de buste
 inversés 224
 obliques 202
Renforcement des mollets, assis
 170
Répétition 28
Repos 91
Répulsions avec appui 127
Réserves lipidiques 19
Résistance 17
 bande de 26
 travail de 26
Rhomboïdes 77
Rotateurs 94

Rotations
 externes 107
 internes 109
Roulements d'épaules 42
Ruades 158

S

Salle de sport 32, 33
Santé 15
Sécurité 15
Série 59
Siège éjectable ! 161
Soléaire 48
Soulevés
 d'haltère avec un bras 78
 d'haltères
 à genoux 82
 assis 80
 penché en avant 84
Souplesse 39
Soutien 290
Stabilité, ballon de 27
Step 26
Substances toxiques 282
Supination, prise 28
Surpoids 17
Syndrome du canal carpien 113

T

Talon
 claquements de 156
 leviers de, debout 140
Tapis de sol 24
Temps, gestion du 293
Tendinite 28
Tennis-elbow 113
Tenue 283, 286
 chaussures 29
 gants 31
 vêtements 28

Thorax
 menus complets de mise en
 forme 250
 menus de mise en forme rapide
 233
 pectoraux 58
 techniques de travail du 59

Tibia 168

Tirage vertical 103

Tractions avec bande de
 résistance 89

Transverse 184, 200

Trapèzes 76

Travail
 cardiovasculaire 28
 boxe simulée 267
 corde à sauter 268
 danse 268
 escalier 268
 marche rapide 266
 step 268
 vélo d'appartement 267
 de résistance 26

Triceps brachial 118
 extensions
 au-dessus de la tête 132
 couché 131
 en arrière avec un haltère 128

V

Vélo d'appartement 267

Vertèbre 28

Vêtements 28

Vie active 18

Vitesse de métabolisme 28

Voiture 291

Volonté, manque de 282

Voyage 34