

Fessiers en béton : Les secrets de la poulie pour des résultats garantis

Les fondamentaux pour une exécution parfaite

- Utilisez systématiquement une chevillère (strap) pour assurer une connexion directe avec la charge et minimiser l'implication des mollets.
- Maintenez un gainage abdominal actif pendant toute la durée de l'exercice pour protéger votre rachis lombaire.
- Ajustez la hauteur de la poulie selon l'exercice : au niveau de la cheville pour le kickback, ou à mi-cuisse pour l'abduction.

Le Kickback : Cibler le grand fessier sans douleur

- Maintenez le buste penché vers l'avant à environ 45° avec un dos neutre pour isoler le fessier.
- Recherchez la contraction par une extension de hanche contrôlée, et non par un balancement de la colonne.
- Évitez absolument l'hyperextension du bas du dos en fin de mouvement pour prévenir toute compensation lombaire.

L'Abduction : Recruter le moyen fessier efficacement

- Gardez la jambe de soutien légèrement fléchie tout au long du mouvement pour garantir votre stabilité.
- Faites passer la jambe d'exercice devant la jambe d'appui sans jamais toucher le sol pour maintenir une tension constante.
- Gardez le pied parallèle au sol ou les orteils légèrement tournés vers l'intérieur pour éviter que le tenseur du fascia lata (TFL) ne prenne le dessus.

Protocole d'entraînement pour l'hypertrophie

- Réalisez 3 à 4 séries de 10 à 15 répétitions par exercice.
- Respectez un tempo contrôlé : 2 secondes pour la phase excentrique (descente) et 1 seconde de contraction active en fin de mouvement.