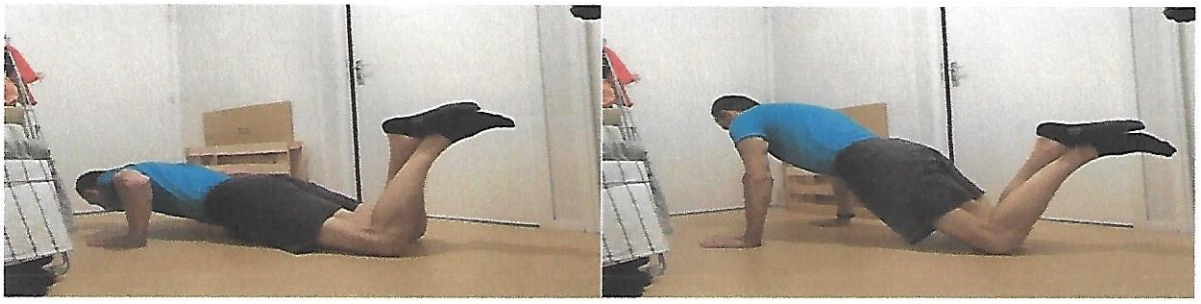
MEMBRES SUPÉRIEURS N°2
(pectoraux / épaules / triceps)

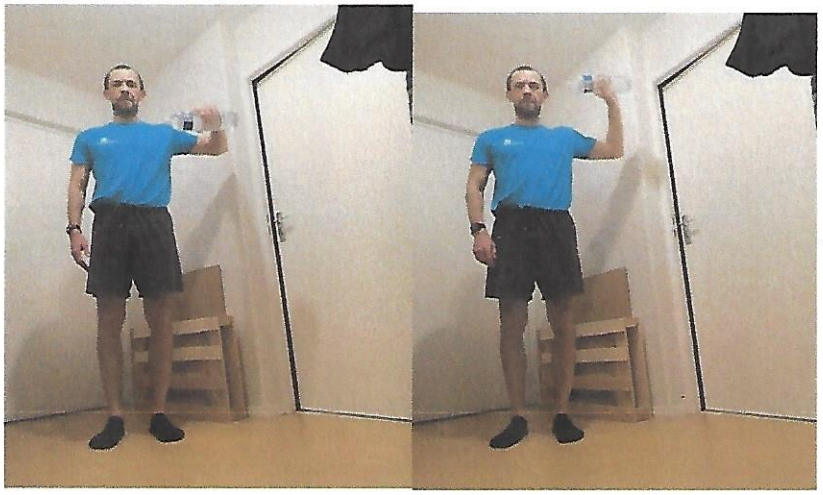
Après avoir vu quelques mouvements orientés sur les épaules, voilà un premier circuit qui nous permettra de nouveau de les renforcer (mouvement 2 et 4) mais pas que .....pectoraux (mvt 1) et triceps (mvt 2) seront aussi de la partie !!

A- Les Exercices

- pompes (sur pointe de pied ou sur les genoux en fonction de la difficulté choisie)



- debout, jambes légèrement fléchies, fesses serrées, bouteilles ou petites haltères dans les mains, bras parallèles au sol, coudes à angle droit, effectuez une rotation du bras par rapport à l'épaule de la position basse à la position haute, l'avant-bras reste fixe.



- répulsion avec une chaise (ou un banc)

- allongé sur le côté, tête soulagée par la main, bras collé au corps, coude à angle droit, effectuez une rotation externe du bras (position basse vers position haute)

B- Déroulement du Circuit

N°1 : pompes (8 répétitions à fatigue sur pointes de pied ..... si pas possible 8 alors on se met sur les genoux)

N°2 : rotations "épaules" n°1 (8 à 15 répétitions, les deux bras en même temps)

N°3 : répulsion sur chaise (jusqu'à la fatigue musculaire)

N°4 : rotations "épaules" n°2 (8 à 15 reps à effectuer, le bras droit puis le bras gauche)

Ça c'est un tour ..... 4 à 6 tours à effectuer .... pas de repos ou très peu entre chaque exercice du tour ..... 2 minutes de repos à la fin d'un tour !!

C- Quelques Observations

Pensez toujours à protéger votre dos avec la rétroversion du bassin et les abdos contractés !

Boire beaucoup..... d'eau !!

Un petit échauffement de 5/7 minutes avant de débuter les circuits serait préférable (avec un manche à balai par exemple !!)