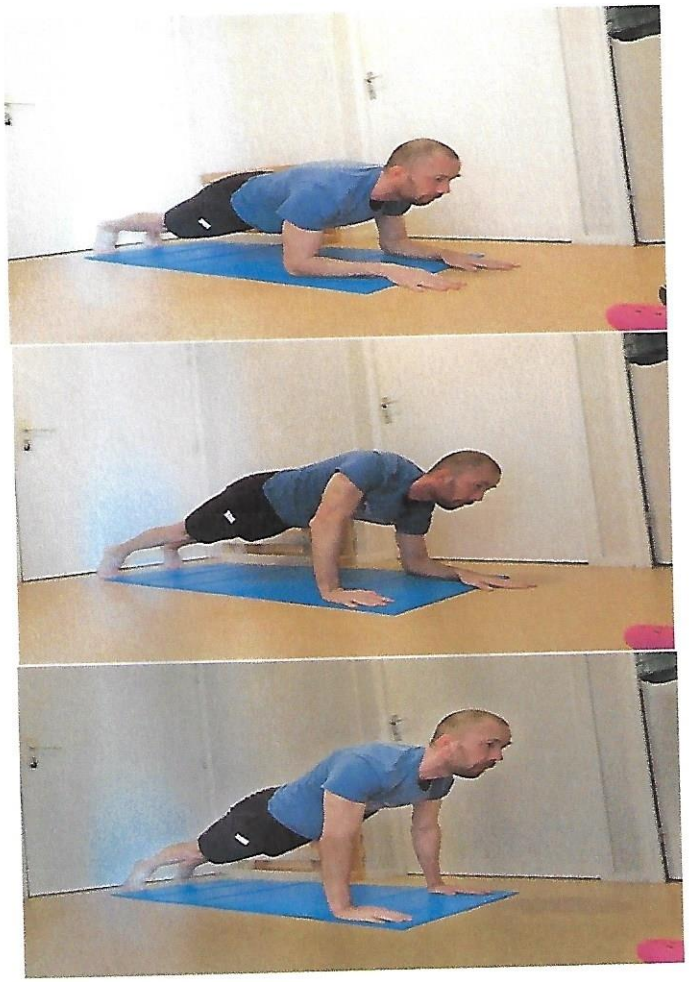
Membres Supérieurs n°3

Les Pompes ..... un mouvement de base pour renforcer les Pectoraux, l'avant des épaules (deltoïde antérieur) et les Triceps ..... En voici quelques variantes dont certaines permettent de travailler en même temps l'équilibre de l'articulation de l'épaule !

A- Les Exercices

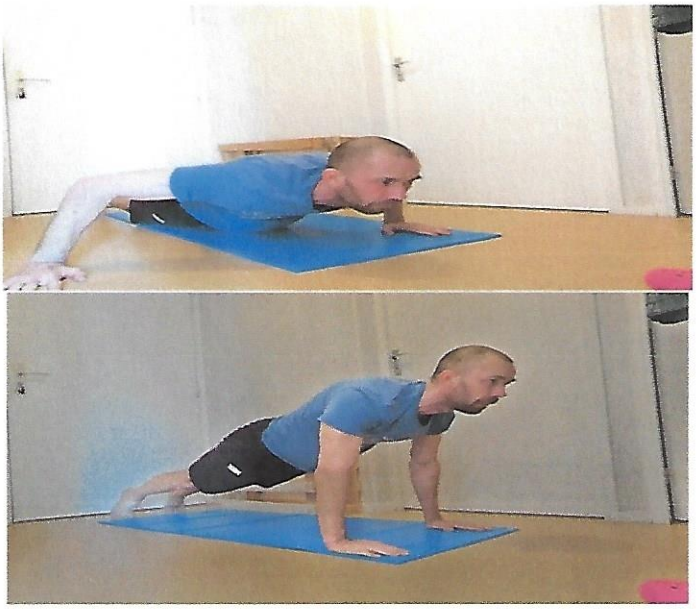
- départ en mode "gainage" sur les avant-bras, mains écartées, nous allons tendre, dans un premier temps, un des deux bras puis l'autre lorsque le premier est verrouillé ! La descente se fera sur le même rythme, un bras puis l'autre...

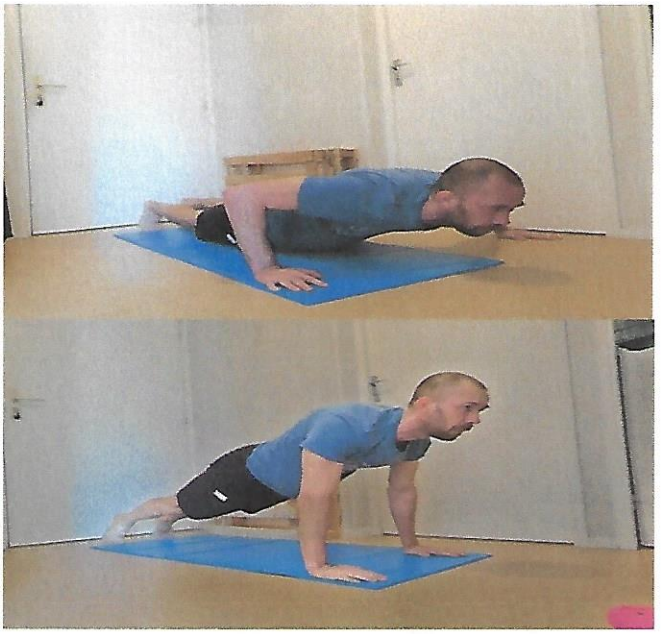


- départ en mode "gainage" sur les avant-bras mais mains serrées, nous allons tendre cette fois-ci les deux bras en même temps sans lever l'une des mains ..... le retour se fait de la même façon !

- départ en mode "gainage" bras tendus , une main à l'épaule l'autre au niveau du bas ventre , effectuez une pompe ..... une fois le geste effectué et être passé par la position intermédiaire , nous partons pour la suivante mais en inversant la position des mains .

- même consignes que le mouvement précédent mais avec un bras écarté et l'autre à l'épaule.





B- Les Consignes

Si vous décidez de mettre en place une séance " pompes " , effectuez entre 12 et 20 séries en tout ..... en effectuant 3 à 6 séries sur les mouvements que vous aurez choisi !! Aux mouvements de " pompes " que nous venons de voir, rajoutez ceux déjà vu dans les séances précédentes !!

Comme pour les mouvements de gainage, pour être en sécurité au niveau de votre colonne vertébrale, pensez à contracter vos abdos ..... serrez vos fessiers et expiration forcée !!

Boire Beaucoup !

Respiration !

Échauffement articulaire de 5/6 mins !