Membres Supérieurs n°4

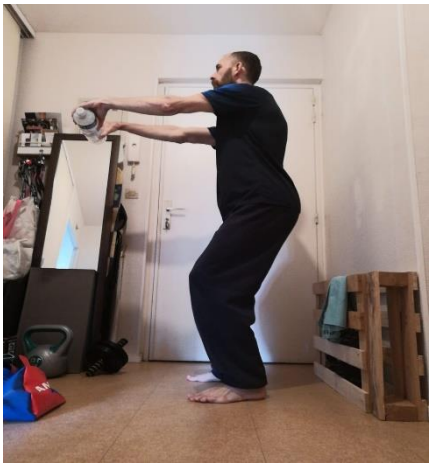
Après avoir vu dans la séance 3 quelques variantes sur les pompes, revenons sur un circuit généralisé sur le haut du corps ! Pour augmenter, un peu, la difficulté, vous pourrez remplacer les bouteilles par des haltères (si vous en possédez ...).

A- Les Exercices

- Pompes, reprenons l'exercice "basique", vu l'une des premières séances.

- allongé sur le ventre, mains aux épaules sans toucher le sol, bouteilles dans les mains, nous allons tendre les bras perpendiculairement au buste sans toucher le sol puis revenir en position initiale.

- la "poulie", debout, jambes légèrement fléchies fesses contractées, une bouteille prise à 2 mains, bras tendus à hauteur d'épaules, nous allons faire tourner la bouteille sur elle-même comme si nous devions enrouler une corde sur celle-ci.



- assis, une bouteille dans une main, le bras est collé à la tête, nous allons laisser descendre la bouteille en fléchissant le bras pour revenir ensuite en position initiale.

B- Déroulement du Circuit

N°1 : pompes (1 série c'est l'addition de 1 répétition + 3 sec de repos bras relâché + 2 reps + 3 sec de repos + 3 reps + ... jusqu'à ce que vous ne soyez plus capable d'augmenter le nombre de reps)

N°2 : sur le ventre, extension des bras (15 à 20 répétitions)

N°3 : la "poulie" (30 secondes)

N°4 : extension derrière la nuque (20 à 30 répétitions d'un côté puis de l'autre)

Ça c'est un tour de circuit ..... pas ou très peu de repos entre chaque exercice du tour ..... 4 à 6 tours à effectuer ..... 1 à 2 mins de repos entre chaque tour !!

C- Quelques Observations

Comme à notre habitude, pensez à vos postures de sécurité pour protéger votre dos lorsque vous effectuez chaque exercice !

Boire beaucoup ! (AVANT / PENDANT / APRES la séance)

Respiration !

N'oubliez pas, non plus, de vous échauffez un peu avant le début de votre séance !