



Pompes sur genoux

Pompes

Etre bien gainé et aligné.

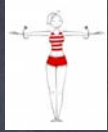
Se mettre sur les genoux ou sur les pieds en fonction de sa difficulté.
Vous pouvez aussi mettre les mains sur le canapé ou lit et pieds au sol (moins de poids) ou inverser c'est-à-dire avoir les pieds sur le canapé / lit et mains au sol pour avoir plus de poids donc plus dur



Gainage pompe

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Pousser bras droit puis bras gauche

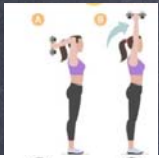
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



cercle bras

Etre bien gainé et aligné, les bras sont à l'horizontal

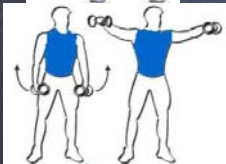
Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



Extension triceps

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une extension du bras. Attention de bien accompagner la descente

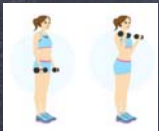
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



levé bras

Etre bien gainé et aligné, les bras montent jusqu'à l'horizontal

Ajouter du poids
Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti



biceps

Bien rester gainé durant l'exercice (rentrer le nombril)
Tenir un poids avec ces deux mains, verrouiller ses coudes et faire une flexion du bras.
Attention de bien accompagner la descente

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti
Augmenter le poids



triceps

Etre bien gainé. S'appuyer sur une chaise ou banc bras tendu, fléchir jusqu'à 90° et pousser pour tendre à nouveau les bras

Augmenter la fréquence ou la diminuer en fonction de son ressenti