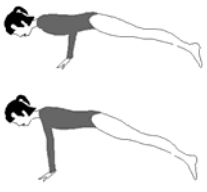

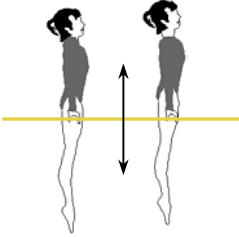
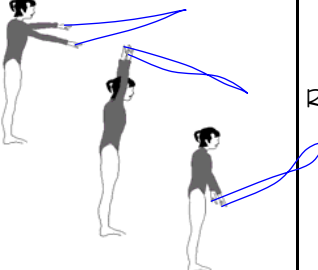

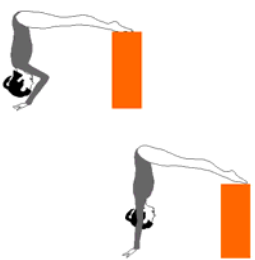


# MEMBRES SUPERIEURS N°1

|                      | Schéma  | Objectifs   | Consignes  | Répétitions   |
|----------------------|---|---|--|---|
| Pompes               |    | Renforcement des TRICEPS et DELTOÏDES ANTERIEURS  | Extension contrôlée du coude<br>Les épaules passent légèrement devant les appuis et les coudes viennent frôler le tronc<br><br>Maintien du "gainage" par rétroversion du bassin                | 10  |
| Traction             |    | Renforcement des BICEPS et du GRAND DORSAL  | Flexion du coude<br>Le menton doit passer au-dessus de la barre<br>Le corps est maintenu en courbe concave avant<br>La descente est contrôlée et complète                                      | 5 à 10  |
| Dégagement épaule    |   | Travail de l'abaissement des épaules par contraction du GRAND DENTELLE et du GRAND PECTORAL | En appui sur des barres parallèles<br>Corps aligné et bras tendus<br>Relâchement des épaules<br>Puis poussée maximale afin de dégager la tête et le cou<br>Mouvements amples et lents          | 20  |
| Anté/Retro élastique |  | Renforcement des muscles de l'Antépulsion et de la Rétropulsion                             | Fixer un élastique à hauteur d'épaules<br>Tendre ce dernier en ouvrant l'angle bras/tronc<br>Puis effectuer le mouvement inverse : vers le bas<br>Les bras sont tendus<br>Les mouvements lents | 10 A/R  |
| Placement du dos     |  | Renforcement des muscles de l'Antépulsion   | En appui manuel et pédestre<br>Les pieds surélevés<br>Avancer les épaules devant les appuis<br>Puis alignement de l'angle bras/tronc   | 5 répétitions + maintien dans chacune des positions |
| Pompe / placement    |  | Renforcement des TRICEPS et DELTOÏDES ANTERIEURS  | Départ dans la position de l'exercice précédent<br>Puis flexion et extension des coudes<br>Le bassin est maintenu au-dessus des mains<br>Possibilité de mixer les deux derniers exercices      | 7   |