

Renforcement musculaire

Les membres supérieurs :

NIVEAU 1

Pour tous les exercices :

Vous pouvez les réaliser debout ou assis.

Dans tous les cas, gardez le dos droit, le ventre rentré, le regard vers l'avant et les épaules basses.

Si vous choisissez l'option debout, pensez à fléchir légèrement les genoux et écartez vos pieds à la largeur du bassin.



Renforcement musculaire : Extension des bras

Muscles ciblés : Les trapèzes



Mouvement à éviter si vous avez des douleurs aux épaules !!

Consigne : Debout ou assis, tenez le bâton avec les deux mains écartées à la largeur des épaules.

Tendez les bras au dessus de la tête, fléchissez-les pour amener le bâton derrière la nuque puis revenez à la position de départ bras tendus. Inspirez en tendant les bras au dessus de la tête.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites l'exercice 2 à 3 fois.



Renforcement musculaire : Le tirage poitrine

Les muscles ciblés : Le grand dorsal



Consigne : Debout ou assis, prenez un bâton (manche à balais) avec les deux mains écartées à la largeur des épaules. Départ bras tendus vers l'avant à hauteur des épaules, venir fléchir les coudes vers l'arrière, les omoplates se serrent puis revenez à la position de départ. Inspirez en tirant les coudes vers l'arrière et expirez en relâchant.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites l'exercice 2 à 3 fois



Renforcement musculaire

Les membres supérieurs : NIVEAU 1



Renforcement musculaire : Le curl

Les muscles ciblés : Les biceps



Consigne : Debout ou assis, une bouteille (ou poids) dans chaque main, placez les bras le long du corps. Pliez les coudes en conservant les coudes collés contre votre corps puis revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Extension de bras (boxe)

Les muscles ciblés : Les triceps



Consigne : Debout ou assis, une bouteille dans chaque main, tendez les bras devant vous en gardant les bras à hauteur d'épaules. Alternez les bras. Expirez lorsque vous tendez les bras. Répétez le mouvement 8 à 12 fois de chaque côté et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Les membres supérieurs : NIVEAU 1



Renforcement musculaire : Les muscles ciblés : Les deltoïdes (épaules)



Consigne : Debout ou assis, une bouteille (ou poids) dans chaque main, placez les bras le long du corps. Montez les bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaule et redescendez. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Le butterfly Les muscles ciblés : Les pectoraux



Consigne : Debout ou assis, une bouteille dans chaque main, pliez vos bras à 90° et placez les coudes à hauteur des épaules. Ramenez les bras devant soi puis les écartez. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.