

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 : Le shrug (élévation des épaules)

Les muscles ciblés : Les trapèzes



Consigne : Assis ou debout, une bouteille (ou poids) dans chaque main, levez vos épaules puis rabaissez les. Expirez au moment de l'élévation des épaules.

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



Renforcement musculaire : Tirage poitrine

Les muscles ciblés : Le grand dorsal



Consigne : Assis ou debout, une bouteille (ou poids) dans chaque main, commencez les bras tendus devant vous à hauteur des épaules et fléchissez vos bras en amenant vos coudes vers l'arrière.

Expirez quand vos coudes vont vers l'arrière.

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

Renforcement musculaire

Les membres supérieurs :

NIVEAU 2



Renforcement musculaire :

Les muscles ciblés : Les biceps



Consigne : Assis ou debout, 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 ralentissez la descente +++ en revenant à la position de départ.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : Les pompes

Les muscles ciblés : Les triceps



Mouvement à éviter si vous avez des douleurs aux épaules !! (faites l'exercice du niveau 1)

Consigne : Assis ou debout, une bouteille dans une main, placez votre coude proche de votre tête et amenez la bouteille dans votre dos tout en gardant le coude au niveau de votre tête. Tendez le bras au dessus de la tête. Expirez en tendant.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois de chaque côté et faites 2 à 3 fois l'exercice.

Renforcement musculaire

Les membres supérieurs : NIVEAU 2



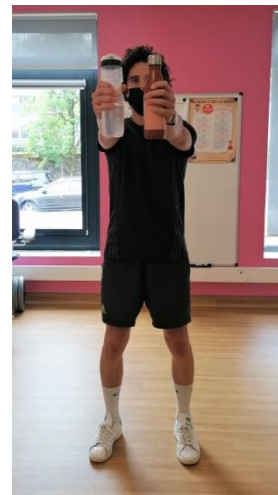
Renforcement musculaire : *Les muscles ciblés : Les deltoïdes (épaules)*



Consigne : Assis ou debout, une bouteille (ou poids) dans chaque main, commencez bras tendus le long du corps. Montez les bras tendus devant vous en élévation frontale jusqu'au niveau de vos yeux. Expirez au moment de l'élévation.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.



Renforcement musculaire : *Les muscles ciblés : Les pectoraux*



Consigne : Assis ou debout, une bouteille dans chaque main, les bras sont ouverts et tendus à hauteur des épaules. Fermez les bras devant vous en expirant puis répétez l'ouverture.
Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 2 à 3 fois l'exercice.