

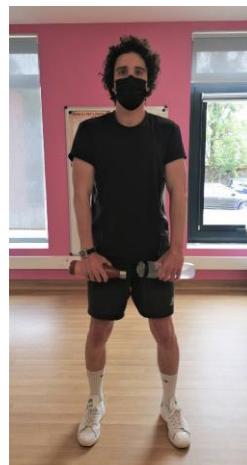
# Renforcement musculaire : Les membres supérieurs : Niveau 3

## Pour tous les exercices :

La position de départ est debout, pieds écartés à la largeur du bassin et genoux légèrement fléchis. Pensez à conserver le dos droit et le ventre rentré.



### Renforcement musculaire : Le schrug Muscles ciblés : Les trapèzes



**Consigne :** Prenez un poids dans chaque main et démarrez l'exercice les bras tendus, mains devant les cuisses. Gardez les mains à la largeur des épaules et faites les glisser vers le haut en levant les coudes. Expirez au moment de l'élévation des coudes. Inspirez à la montée et expirez à la descente. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 3 à 4 fois l'exercice.



### Renforcement musculaire : Le tirage Muscles ciblés : Le grand dorsal



**Consigne :** Départ debout, buste penché en avant en gardant le dos droit, prenez deux poids dans les mains. Commencez le mouvement les bras légèrement fléchis puis ramenez les mains vers le bas du ventre en reculant les coudes et les épaules. Puis revenez à la position de départ. Inspirez en amenant les bras vers le ventre. Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 3 à 4 fois l'exercice.

# Renforcement musculaire : Les membres supérieurs : Niveau 3



## Renforcement musculaire : Le curl

Muscles ciblés : Les biceps



**Consigne :** Prenez une bande élastique et passez-là-derrière une barre/poteau ou sous vos pieds si l'élastique est assez long et saisissez-le de part et d'autre avec les mains. Réalisez des flexions des coudes. Expirez lors de la flexion, lorsque vous ramenez les mains vers vous. Vous pouvez ajuster la tension de l'élastique en prenant le bout plus loin avec la main.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois et faites 3 à 4 fois l'exercice.



## Renforcement musculaire : Le butterfly

Muscles ciblés : Les pectoraux



**Consigne :** Accrochez un élastique à un support solide à hauteur de vos pectoraux. Placez- vous debout, et en position latéral par rapport à l'élastique. L'épaule du bras qui travaille est à hauteur de l'accroche de l'élastique. Attrapez-le avec une main. La position de départ se fait élastique tendu et bras légèrement fléchis. Amenez votre bras vers l'avant en gardant la même flexion du coude et la paume de main orientée vers l'intérieur. Expirez en amenant le bras vers l'intérieur.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois par côté et faites 3 à 4 fois l'exercice.

# Renforcement musculaire :

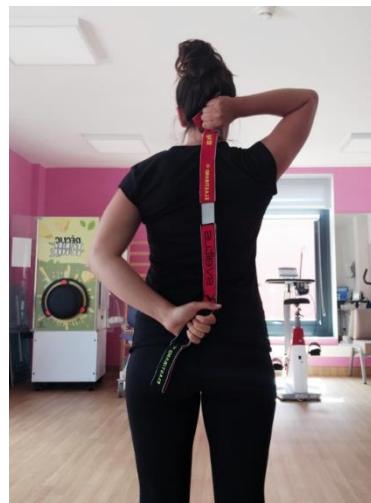
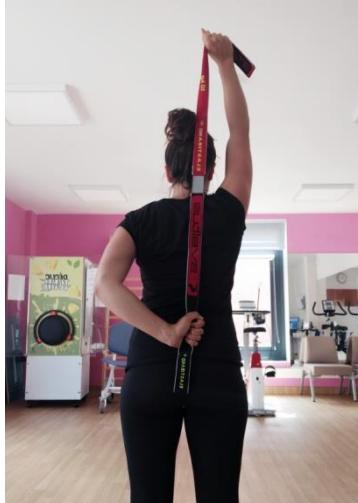
## Les membres supérieurs :

### Niveau 3



#### Renforcement musculaire : Extension de bras

*Muscles ciblés : Les triceps*



**Consigne (Option A) :** Placez une main derrière le dos et l'autre main derrière le cou avec le coude en flexion. Attrapez un bout de l'élastique dans chaque main. Tendez le bras derrière le cou vers le haut. Expirez en tendant le bas.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois, changez de côté et faites 3 à 4 fois l'exercice.



**Consigne (Option B) :** Penchez-vous légèrement vers l'avant, dos droit. Coude pliés, collés au buste, venez tendre les bras vers l'arrière. Expirez en tendant le bas.

Répétez le mouvement 8 à 12 fois, changez de côté et faites 3 à 4 fois l'exercice.



# Renforcement musculaire : Les membres supérieurs : Niveau 3



## Renforcement musculaire : Elévation frontale Muscles ciblés : Les deltoïdes



**Consigne :** Debout ou assis, placez l'élastique sous les pieds ou s'il n'est pas assez long accrochez le à une poignée. Prenez un bout de l'élastique dans chaque main et 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.