



Les POMPES



« Pour garder la forme, vous pouvez sans aucun matériel, effectuer chez vous ou ailleurs, une séance de renforcement musculaire.

Les exercices statiques proposés vous permettront de travailler les principaux groupes musculaires.

Le but est de tenir la posture progressivement de plus en plus longtemps au cours des séances.

L'exercice doit être répéter 3 à 6 fois par séance.

Le temps de récupération est égal au temps de travail, 20 à 30 secondes lors des premières séances. »

André et Eric

Les POMPES : travail des pectoraux : poitrine.

- Poignets à l'aplomb des épaules
- dos plat

