

## Renforcement Musculaire Membres Supérieurs

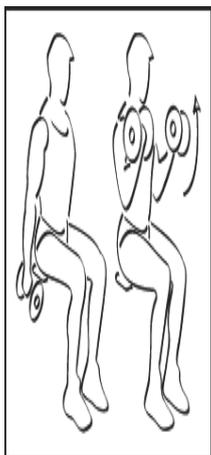
**Préambule :** Les membres supérieurs sont composés de deux groupes musculaires principaux: - le biceps est la partie située en avant du bras ; - le triceps est celle située à l'arrière. Les exercices proposés sont classés en différents niveaux afin d'être adaptés à toutes et tous, cependant il est tout à fait possible d'augmenter les difficultés en ajoutant de la charge ou en augmentant le nombre des séries. Afin d'assurer un renforcement harmonieux, il faudra réaliser un nombre d'exercice identique pour les biceps et les triceps.

Attention il est important avant la réalisation de chaque exercice de s'échauffer en réalisant les exercices à vide (sans poids). Et pensez à vous hydrater.

Vous avez besoin de deux bouteilles d'eau remplie de 1L pour vous Mesdames et d'1,5L pour vous Messieurs donc

### • Niveau 1

#### *Biceps :*



#### Consignes :

- buste droit, coude stable au niveau des côtes.
- position des mains : supination.
- souffler au moment de la montée des mains.

4 séries de 12-15 répétitions

#### *Triceps :*



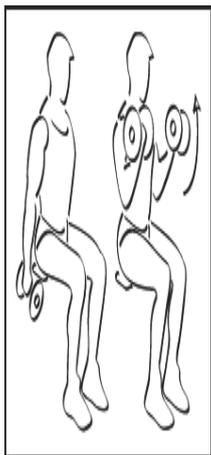
#### Consignes :

- buste droit, ouverture de la poitrine.
- coude fixe au niveau de la tête.
- tendre le bras sur l'expiration.

4 séries de 12-15 répétitions / bras

### • Niveau 2

#### *Biceps :*

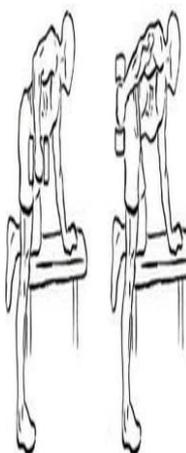


#### Consignes :

- buste droit, coude stable au niveau des côtes.
- position des mains : neutre (prise marteau).
- souffler au moment de la montée des mains.

4 séries de 12-15 répétitions

#### *Triceps :*



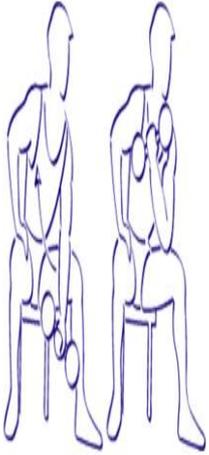
#### Consignes :

- dos plat, coude fixe au niveau des côtes.
- tendre le bras sur l'expiration.

4 séries de 12-15 répétitions / bras

- Niveau 3

***Biceps :***

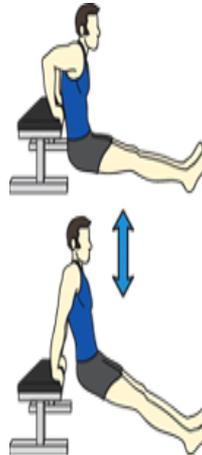


**Consignes :**

- buste droit.
- coude placé juste au - dessus du genou.
- tendez puis fléchissez le bras sur l'expiration.

4 séries de 12-15 répétitions / bras.

***Triceps :***



**Consignes :**

- Jambes tendues.
- buste droit, regard sur un point fixe devant, descendre le bassin en fléchissant les coudes.

4 séries de 10 répétitions.