

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES POMPES

LE BÉNÉFICE DES POMPES

Les pompes permettent d'activer principalement **les pectoraux, les deltoïdes et les triceps et les muscles stabilisateurs.**

Pour progresser continuellement, il faut toujours **augmenter au fur et à mesure la difficulté ou la charge de l'exercice.**

- Ne faites pas trop de pompes, cela peut **endommager vos articulations.**
- Favorisez des pompes lentes plutôt que rapides.



POUR LES DÉBUTANTS : POMPES SUR LES GENOUX

- Engagez bien le buste et positionnez vos mains largeurs des épaules ;
- **La tête doit être dans l'axe des cervicales ;**
- Inspirez dans la descente et expirez quand vous poussez ;
- Descendez et remontez tout doucement ;

Faites **une seule série jusqu'à l'échec** afin de stimuler votre organisme au maximum et recruter le maximum de fibres musculaires.



POUR LE NIVEAU INTERMÉDIAIRE: POMPES CLASSIQUE SUR LES PIEDS

- Ne **creusez jamais les lombaires**. Vous devez être droit ;
- Contractez les fessiers et les lombaires, gainez bien vos abdos, descendez et montez très doucement.





POUR LE NIVEAU AVANCÉ : POMPES EN DIAMANT

Positionnez vos mains en diamants, cela va plus solliciter **les triceps et la partie centrale du grand pectoral**



Point important

Le plus important c'est le temps de mise en tension de vos muscles et pas le nombre de répétitions.

