

Capsules

5/60

COLLÈGE
**LIONEL
GRUULX**

Thématique: **pectoraux**

Matériel requis: **aucun**

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

Tension ressentie
lors des étirements: **4/10**

1 Ouverture et fermeture de la cage thoracique 1 x 20

Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés, tête droite et bras légèrement fléchis de chaque côté du corps



- Inspirer, ouvrir la cage thoracique en roulant les épaules vers l'arrière, extension de la tête et dégager les pectoraux
- Expirer, fermer les bras, rouler les épaules vers l'avant, flexion du tronc et de la tête

2 Étirement des pectoraux contre le mur, coude à 90 degrés

Position de départ: debout, parallèle au mur, genoux légèrement fléchis, avant-bras en appui au mur et coude fléchi à 90 degrés



Maintenir la position 30 secondes et alterner

3 Pompes (*push-ups*) au mur ou contre le bureau 1 x 15

Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, abdominaux contractés, tête droite et bras légèrement fléchis de chaque côté du corps



- Fléchir les coudes, collés au tronc et se rendre le plus près possible du mur ou de votre bureau
- Exécuter l'extension des coudes en revenant à la position de départ

4 Étirement en plaçant les mains jointes derrière le dos (maintenir 30 secondes)

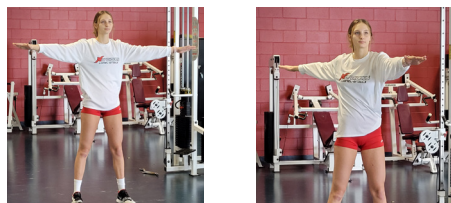
Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, tête droite et mains jointes derrière le dos.



- Les paumes de mains doivent être orientées vers le vide et les dos des mains orientés vers le dos

5 Torsion du bassin ou la machine à laver 1 x 30

Position de départ: debout, pieds à la largeur des épaules, tête droite et les bras en position de croix



- Effectuer une torsion du tronc en le déplaçant de gauche à droite
- La tête doit toujours suivre l'axe du corps