***-SÉANCE HAUT DU CORPS : BRAS-***

Les exercices pourront s’effectuer sans charges additionnelles, ou avec des petites bouteilles d’eau, ou avec des haltères (1 à 2 kg)

1. ***Avant-bras:***

. Assis sur une chaise, positionné vos avant-bras sur une table devant vous.

. Saisissez vos charges en pronation (dos de la main face à vous) avec prise étroite et avant-bras parallèle.

. Pliez vos poignets, puis contractez vos avant-bras pour remonter vos mains et ensuite revenez à la position de départ.

***-3 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Triceps:*** extension nuque haltères.

. Debout ou assis sur une chaise, saisissez une charge (ou pas)

. Amenez votre bras tendu, à la verticale par rapport au sol, contre la face latérale de votre tête.

. Pliez doucement votre coude pour faire descendre la main (avec ou sans charge) en arc de cercle derrière la nuque.

. Quand votre triceps est étiré au maximum (coude ne pouvant plus se plier davantage), dépliez votre coude pour ramener votre bras dans sa position de départ.

***-3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions de chaque côtés-***

1. ***Deltoïdes:*** élévation frontale haltères.

. Debout ou assis, bras tendus le long du corps, saisissez vos charges (ou pas) dans chaque mains en pronation (dos mains face à vous)

. Les pieds sont écartés à largeur confortable et les mains sont écartées largeur des épaules.

. Resserrer les omoplates.

. En gardant les bras tendus, élevez vos charges (ou sans) à hauteur d’épaules.

. Revenez lentement et tout en contrôle à la position de départ.

***-3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions-***

1. ***Biceps:*** curl haltères.

. Debout, saisissez une charge (ou pas) dans chaque mains avec une prise en supination (paume mains face à vous)

. Le dos est immobile et droit.

. Montez les charges (ou sans) en fléchissant les avant-bras.

. Veillez à garder les coudes le long du corps.

. Maintenez la contraction quelques instants en position haute, puis redescendez doucement et sans à coup en position initiale.

. Vous pouvez effectuer l’exercice les deux bras en même temps ou en alternance.

***-3 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

***-Bonne séance-***