

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4	6 POMPES À GENOUX, ÉCARTEMENT DES MAINS > LARGEUR DES ÉPAULES	26
AVANT DE COMMENCER	7	7 POMPES À GENOUX, ÉCARTEMENT DES MAINS = LARGEUR DES ÉPAULES	27
ANATOMIE D'UNE POMPE	8	8 POMPES À GENOUX, ÉCARTEMENT DES MAINS < LARGEUR DES ÉPAULES	28
LES MUSCLES MOTEURS	9	9 POMPES À GENOUX ET ÉLÉVATION D'UNE JAMBE	29
LES MUSCLES STABILISATEURS DE L'OMOPLATE	9	10 POMPES À GENOUX ET POSITION ASSISE	30
LES MUSCLES DE LA COIFFE DES ROTATEURS	9	11 POMPES À GENOUX, ÉLÉVATION D'UNE JAMBE ET POSITION ASSISE	31
LES MUSCLES DE LA ZONE MÉDIANE	9	POMPES DIFFICILES	32
SIX ÉTAPES POUR UNE TECHNIQUE PARFAITE	10	RÉDUIRE L'ÉCARTEMENT DES MAINS	33
1. LA POSITION À GENOUX	10	12 POMPES COMPLÈTES, ÉCARTEMENT DES MAINS = LARGEUR DES ÉPAULES	33
2. L'ÉCARTEMENT DES MAINS	11	13 POMPES COMPLÈTES, ÉCARTEMENT DES MAINS < LARGEUR DES ÉPAULES	34
3. LA POSITION DE DÉPART : BRAS ET GENOUX TENDUS	12	AUGMENTER LE POIDS SUR LE HAUT DU CORPS	35
4. L'ÉCARTEMENT DES PIEDS	12	14 POMPES COMPLÈTES ET ÉLÉVATION D'UNE JAMBE	35
5. LE MOUVEMENT	13	15 POMPES DÉCLINÉES SUR STEP	36
6. LA RÉCUPÉRATION	15	VARIER LE RYTHME	38
1/ EXERCICES	17	16 POMPES EXCENTRIQUES	38
POMPES FACILES	18	17 POMPES CONCENTRIQUES	40
POMPES DEBOUT OU INCLINÉES	21	18 POMPES PLIOMÉTRIQUES SAUTÉES ENTRE DEUX STEPS	42
1 POMPES LARGES DEBOUT CONTRE UN MUR	21	VARIER L'AMPLITUDE	46
2 POMPES SERRÉES DEBOUT CONTRE UN MUR	22	19 POMPES ISOMÉTRIQUES, ÉCARTEMENT DES MAINS > LARGEUR DES ÉPAULES	46
3 POMPES INCLINÉES À 45°-60°	23		
POMPES AVEC LES GENOUX AU SOL	24		
4 POMPES À GENOUX 90°-90°, ÉCARTEMENT DES MAINS > LARGEUR DES ÉPAULES	24		
5 POMPES À GENOUX 90°-90°, ÉCARTEMENT DES MAINS = OU < LARGEUR DES ÉPAULES	25		

POMPES AVEC RÉISTANCES	48	38 TIRAGE DEBOUT AVEC LES COUDES LEVÉS	75
20 POMPES AVEC UN ÉLASTIQUE	48	39 TIRAGE DEBOUT AVEC LES COUDES LEVÉS ET LE BUSTE PENCHÉ	76
21 POMPES AVEC UN DISQUE SUR LE DOS	50	40 TIRAGE DEBOUT AVEC LES COUDES SERRÉS	77
22 POMPES AVEC UN ÉLASTIQUE ET UN DISQUE	51	41 TIRAGE DEBOUT AVEC LES COUDES SERRÉS ET LE BUSTE PENCHÉ	78
MOUVEMENTS DU CORPS	52	42 ROTATION EXTERNE AVEC UN ÉLASTIQUE	80
23 POMPES ET DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	52	EXERCICES AVEC MACHINES	82
24 POMPES ET ROTATION DU BUSTE	54	43 TIRAGE HORIZONTAL SUR MACHINE EN PRONATION	82
POMPES INSTABLES	56	44 PEC DECK INVERSÉ	84
25 POMPES SUR MÉDECINE BALL	56	45 TIRAGE HORIZONTAL À LA POULIE BASSE	85
26 DEMI-POMPES INCLINÉES SUR SWISS BALL	57	46 ROTATION EXTERNE À LA POULIE	86
27 POMPES DÉCLINÉES SUR SWISS BALL	58	ABDOMINAUX ET LOMBAIRES	87
28 POMPES INCLINÉES SUR SWISS BALL	60	47 RELEVÉ DES ÉPAULES	87
EXERCICES PRÉPARATOIRES	62	48 RELEVÉ DES ÉPAULES AVEC HANCHES ET GENOUX À 90°	88
29 ROTATIONS DE LA NUQUE	62	49 RELEVÉ DU BASSIN	89
30 ROTATIONS DES ÉPAULES	64	50 COUDE VERS LE GENOU OPPOSÉ	90
31 MUSCLES DE LA COIFFE DES ROTATEURS ET TRAPÈZE SUPÉRIEUR	65	LOMBAIRES ET COIFFE DES ROTATEURS	91
32 DOS ROND/DOS PLAT EN QUADRUPÉDIE	66	51 MOUVEMENT D'ARLAUD	91
33 ENROULEMENT-DÉROULEMENT VERTÉBRAL	67	EXERCICES DE DÉTENTE AU SOL	92
34 ENROULEMENT VERTÉBRAL, PONT INVERSÉ ET DÉROULEMENT VERTÉBRAL	68	52 GENOUX GROUPÉS À LA POITRINE	92
35 EXTENSION DES POIGNETS EN QUADRUPÉDIE	70	53 CERCLES AVEC LES GENOUX GROUPÉS	93
36 ROTATIONS DES POIGNETS	71	54 ROTATEURS INTERNES DES ÉPAULES	94
TRAVAIL RÉÉQUILIBRANT	72	55 ROTATION VERTÉBRALE	95
MUSCLES DU DOS ET DES ROTATEURS EXTERNES	74	2/ VOS PROGRAMMES SUR MESURE	97
EXERCICES AVEC ÉLASTIQUE	74	PROGRAMME DÉBUTANT	99
37 ABDUCTION HORIZONTALE EN PRONATION	74	PROGRAMME INTERMÉDIAIRE	114
	74	PROGRAMME AVANCÉ	140