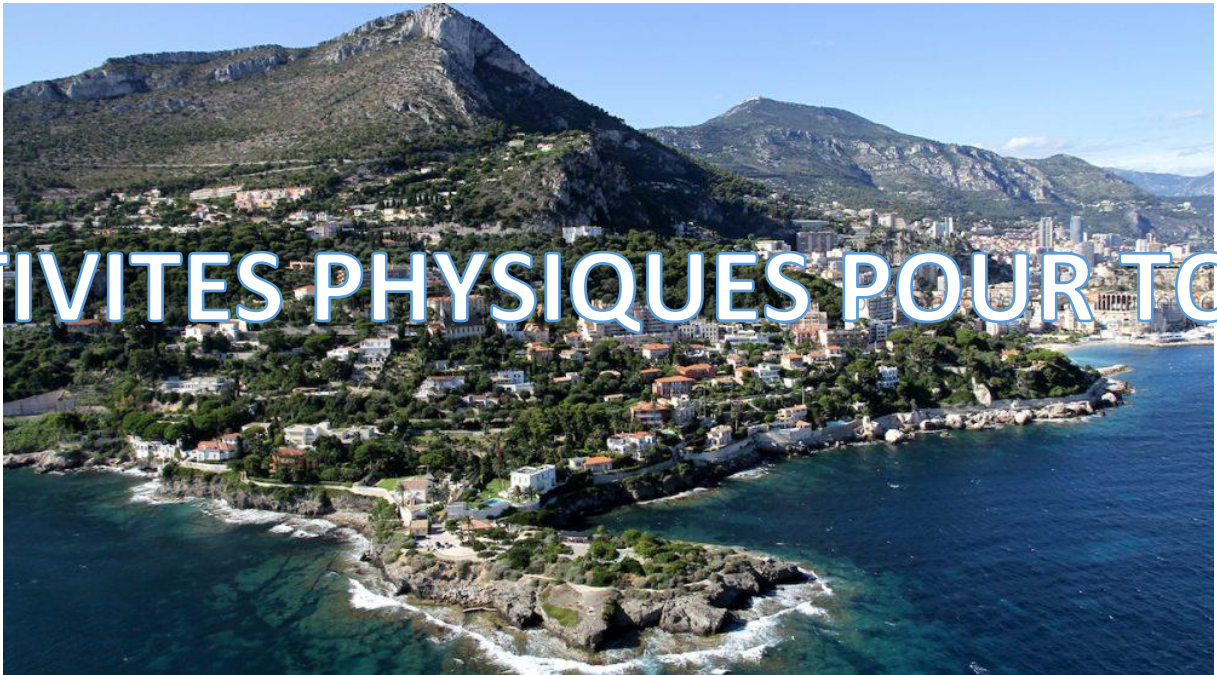


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES

	<p style="text-align: center;">Pompes déclinées</p> <p>Matériel : Une chaise</p> <p>Descriptif : Allongez-vous face au sol, le corps bien droit, en plaçant les pieds au sommet du banc. Une fois en appui sur les orteils et les mains, tendez les bras. Les mains doivent être écartées d'environ la largeur des épaules. Le corps doit être tendu de la tête aux pieds, les épaules en arrière et les pectoraux sortis.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Haut des pectoraux et triceps.</p>
	<p>Nos conseils : Augmenter l'élévation des pieds pour accroître la difficulté des pompes pieds surélevés.</p>