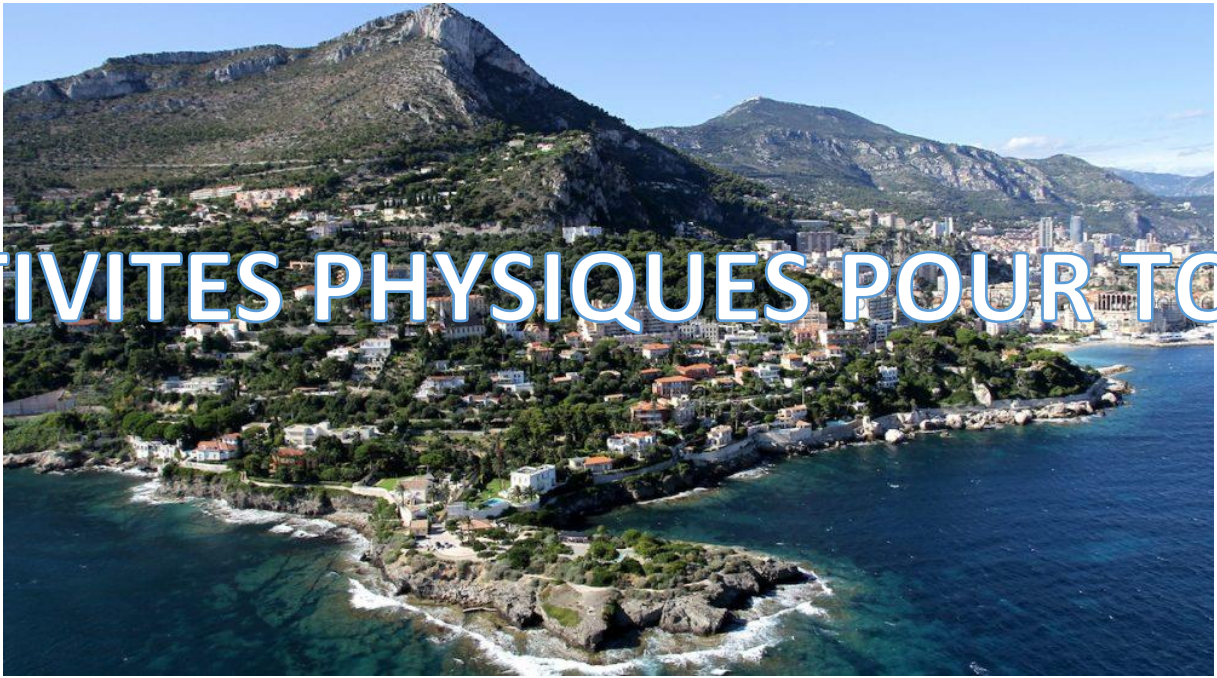


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

| | |
|--|---|
| | <p>Pompes au mur</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : Tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps au mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits.</p> <p>Objectif de l'exercice : Répétez ce mouvement 15 fois sur 4 séries. Prenez 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Grand pectoral, le deltoïde, triceps.</p> <p>Nos conseils : Lorsque votre menton et (ou) votre poitrine touchent le mur, marquez une pause. Deux secondes devraient suffire.</p> |
|--|---|