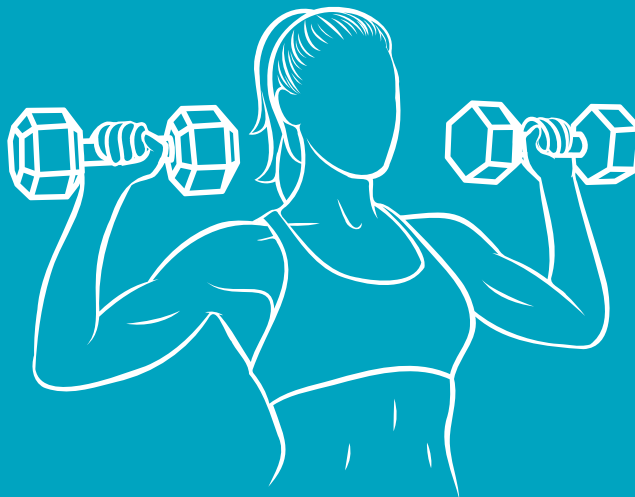




Kinevir.com

Musculation aux haltères:
Bras / Trapèzes / Gd Dorsal





Notes :

1 Flexion du coude avec supi.



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 2/3 minutes

Débuter avec une prise neutre (paumes face à face) puis fléchir les coudes pour amener les poids vers le haut en effectuant une supination (tournant les paumes vers le haut).

Ne pas donner d'élan pour monter les poids.

Garder l'épaule/omoplate en position neutre durant le mouvement.

Déplier le coude complètement en position étirée.

2 Élévation des épaules



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 2/3 minutes

Tenir les poids sur le côté avec les bras tendus.

Garder le tronc bien droit et hausser les épaules sans donner d'élan ou pousser avec les jambes.

Ne pas bouger la tête durant le mouvement.

3 Flexion des coudes marteau



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 2/3 minutes

Tenir les poids avec une prise neutre (paumes face à face) puis fléchir les coudes pour amener les poids vers le haut.

Ne pas donner d'élan pour monter les poids.

Garder l'épaule/omoplate en position neutre durant le mouvement.

Déplier le coude complètement en position étirée.



4 Tirage à 1 bras



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 2/3 minutes

Supporter le corps avec une jambe et un bras sur un banc et garder le tronc parallèle au sol.

Tirer le poids vers la hanche sans faire de rotation du tronc en allant porter le poids le plus bas possible dans la phase de descente pour étirer le dos.

5 Extension des coudes 1 poids



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 Poids: Celui qui vous mène à l'echec musculaire Repos: 2/3 minutes

Placez-vous debout et amener un poids au dessus de la tête avec les deux bras.

En gardant le bras et le tronc immobiles, fléchissez les coudes le plus possible vers l'arrière puis revenez à la position de départ sans utiliser de mouvement venant des épaules.

Assurez-vous de ne pas arquer le bas du dos.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com