

# Les pompes : 5 variantes à pratiquer chez soi



Et si on pouvait développer sa musculature en pratiquant des exercices de musculation chez soi et sans matériel? Eh bien oui c'est possible avec cet exercice de pompes et ses 5 variantes.

## 1 .Pompes basiques

Cet exercice est celui qui est certainement le plus connu et qui reste très efficace pour développer en particulier les muscles de la poitrine mais aussi des bras

Allongez-vous au sol et placez les mains sous les épaules. Plantez les orteils dans le sol. Décollez l'ensemble du corps en restant gainé (buste, jambes) en repoussant le sol avec les mains. Puis redescendez au sol en fléchissant les bras. Soufflez lorsque vous remontez le corps.

### Muscles sollicités

Pectoraux, triceps, deltoïde

## 2. Pompes surélevées

En position allongez au sol, surélevez les pieds sur un banc ou une chaise. Soulevez l'ensemble du corps en poussant sur les bras, redescendez ensuite à la position de départ. Conservez le corps gainé

pendant la durée de l'exercice

### **Muscles sollicités**

Cet exercice de pompe permet de développer plus particulièrement la partie supérieure des pectoraux. Il développe donc les pectoraux, le deltoïde, le coracobrachial ainsi que les dentelés et les triceps

### **3. Pompes mains rapprochées**

Contrairement à la pompe classique, sur cet exercice les mains vont être serrées (entre 15 et 20 cm d'écart) .Le déroulement de l'exercice est similaire à la pompe classique. Le corps doit rester gainé et pensez à soufflez pendant la phase de remontée.

### **Muscles sollicités**

En resserrant les mains, les triceps vont être beaucoup plus sollicités

### **4. Pompes pliométriques**

La pliométrie est une méthode d'entraînement qui permet de développer la puissance des muscles ainsi que l'explosivité et la vitesse. Le poids du corps est utilisé.

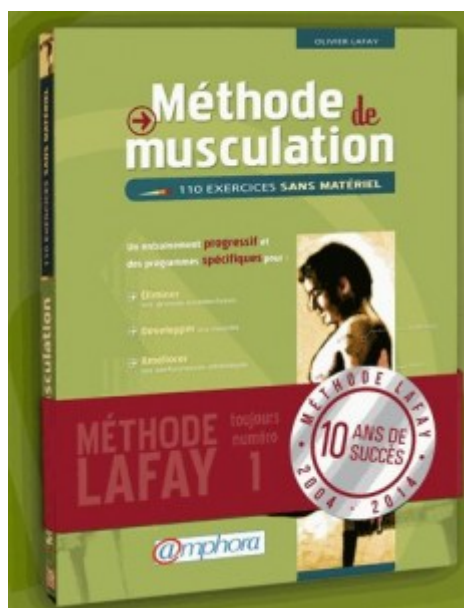
Allongez vous sur le ventre, placez les mains écartées largeur d'épaules puis repoussez l'ensemble du corps avec les bras et décollez les mains du sol. Vous pouvez si vous avez assez de puissance taper dans les mains

### **5 Pompes sur ballon de gym .**

Découvrez ces pompes en regardant la vidéo

---

# La méthode Lafay ou comment se muscler sans matériel



Lorsque l'on souhaite **perdre du poids**, se muscler, ou améliorer ses performances, il existe de nombreuses possibilités quant aux méthodes mais aussi au matériel utilisé. En effet de nombreux équipements de musculation nous sont proposés sur le marché et dans les salles de musculation. Mais voilà plusieurs inconvénients : le prix du matériel ou de l'abonnement dans une salle. Vous devez donc dépendre des horaires d'ouverture et cela ne correspond pas à votre rythme quotidien. Alors que faire laissez tomber et repoussez au lendemain le départ d'une remise en forme ?

## Se muscler sans matériel une alternative intéressante

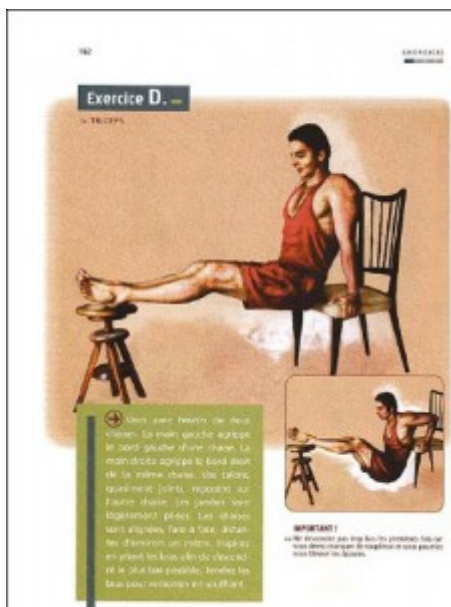
On peut se muscler sans matériel. Cette pratique permet de pouvoir s'entraîner partout et à tout moment. Pas la peine de trainer avec soi des haltères. Vous gérez vos entraînements

selon vos disponibilités. Mais voilà que pratiquer, quels types d'exercices utiliser ? Combien de séries pour les exercices, combien de fois par semaine. ?

## La méthode d'Olivier Lafay : un élément de réponse

Olivier Lafay développe une méthode de musculation sans matériel. Cette méthode s'adresse à tout le monde .Les exercices sont progressifs, chacun travaille à son niveau et peut atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. Ils peuvent se pratiquer partout. Même les personnes qui ont déjà des haltères peuvent les pratiquer.

## Méthode de musculation 110 exercices sans matériel



Le livre qui suit vous propose 110 exercices de musculation sans matériel. Tous les muscles du corps sont sollicités. Les exercices sont illustrés pour plus de clarté et de précision.

– Ce livre est en quelque sorte un coach à votre domicile, c'est un guide très complet.

- La progression est adaptée à tous et est constante
- Vous êtes guidé en permanence avec ce livre et vous avez même un système d'évaluation pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

**N'hésitez pas à découvrir cette méthode elle est très efficace.**

---

## **Exercices musculation pour cuisses galbées et fessiers**



Êtes-vous du genre à pratiquer de la musculation pour vous renforcer ou tout simplement pour travailler le côté esthétique ou bien peut être les 2 à la fois. Tristan Arfi coach forme de [moncoachingminceur.com](http://moncoachingminceur.com) vous propose dans cette vidéo 4 exercices **musculation** pour les cuisses et les fessiers. En effet ces muscles travaillent ensemble on peut toutefois en

travailler plus particulièrement un par rapport à l'autre en jouant sur l'écartement des jambes (plus vous serrez plus vous travaillez les cuisses).

## Les 4 exercices musculation sont :

– **Le squat** : cet exercice musculation cuisse est un classique du genre. Il est très efficace s'il est pratiqué régulièrement .Il vous est proposé sans charge. Mais en fonction de votre niveau vous pouvez tout à fait rajouter du poids en prenant par exemple des bouteilles d'eau soit dans vos mains soit dans un sac à dos par exemple. Pour ceux qui peuvent investir vous pouvez acheter des haltères ou bien encore une barre de musculation et des poids mais là l'investissement est plus conséquent car il vous faudra des supports pour la barre.

– **Fente avant** jambe droite et jambe gauche. Pour les plus costauds vous pouvez également ajouter du poids.

– **La chaise** : un exercice très efficace qui peut se pratiquer n'importe où. Il suffit de pouvoir s'adosser. Un exercice sans mouvement.

– **Jump squats** : le principe ressemble au squat mais on rajoute un saut après la flexion. La aussi on peut rajouter des poids si l'exercice vous semble facile.

## Combien de séries pour ces

# exercices musculation cuisses et fessiers ?

Pour être efficace vous devez pratiquer régulièrement 2 à 3 fois par semaine avec 3 ou 4 séries de 10 à 15 répétitions. Commencer doucement puis augmentez le nombre de séries et le nombre de répétitions ou alors ajoutez du poids.

Pensez également à vous étirer entre chaque série. Je vous laisse avec cette vidéo pour plus de précisions. Des questions n'hésitez pas à me contacter.

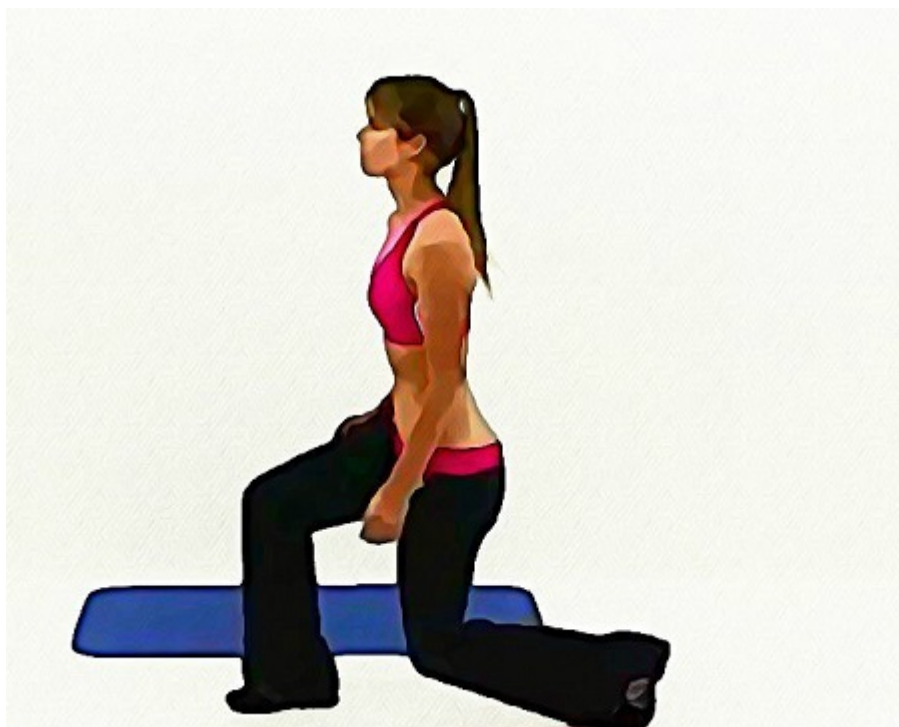
*Jean Philippe*



---

## Musculation sans matériel : Fentes avant pour modeler vos

# cuisses



Vous souhaitez remodeler votre silhouette, affiner vos cuisses ou bien encore prendre du muscle mais vous n'avez pas de matériel. Voici un exercice de musculation sans matériel: les fentes avant. Cet exercice vous permet de développer les cuisses, les fessiers et les ischion- jambier La vidéo qui suit vous propose cet exercice avec un coach pour agir en toute sécurité et de façon efficace .Il s'agit de Christian Arfi coach de [moncoachingminceur.com](http://moncoachingminceur.com).

## Description de cet exercice de musculation sans matériel

1. Position de départ : placer les épaules vers l'arrière, la poitrine en avant .Le corps est gainé (surtout les abdominaux qui sont en contraction).
2. Mains sur les hanches on avance la jambe droite vers le sol en la fléchissant et en fléchissant la jambe gauche également les genoux sont au sol. Il faut souffler dans



la montée.

Cet exercice peut se réaliser soit en travaillant la même jambe soit en alternant une fois jambe droite une fois jambe gauche.

Plus vous allez chercher loin devant plus vous allez travailler plus les fessiers travaillent. Si vous écartez moins vous allez plutôt travailler les cuisses.

## **Comment de répétitions et combien de séries pour cette musculation sans matériel ?**

En fonction des objectifs que vous vous fixer, le nombre de répétitions et de séries peut varier. Pour perdre du poids vous augmenterez le nombre de séries et de répétitions. Plus le temps de pratique est long et plus vous brûler de calories. Mais attention tout dépend également de l'intensité. Vous perdez moins de calories à faible intensité qu'à intensité élevée.

## **Et puis n'oubliez pas : bouger et bien manger !!!**

Que votre objectif soit de perdre du poids, de maigrir ou de prendre du muscle c'est votre alimentation qui fera la différence.

interval training 3 une séance de fractionné *par jphil3600*

