

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