

LE GUIDE DE LA

POMPE

PARFAITE

LA MÉTHODE QUI M'A PERMIS
D'EXPLOSER MON PHYSIQUE

EN MOINS DE 5 MINUTES



muscuboot

Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

Objectif du jour

Apprendre à faire une POMPE PARFAITE

Salut !

Aujourd'hui, on va voir comment maîtriser la **POMPE PARFAITE**, un des exercices qui a permis à mes coachés et à moi-même de prendre plusieurs kilos de muscles.

"Pourquoi m'apprendre à faire une pompe ?"
"Tout le monde sait en faire !"

Et bien... Non, beaucoup de personnes font des pompes de la mauvaise manière, et s'étonnent de ne pas avoir de résultats. Et c'est peut-être TON cas.

Les pompes, c'est l'exercice qui m'a permis d'exploser en seulement 1 an, il sollicite tous les muscles du corps, mais plus particulièrement tes pecs, tes biceps et tes triceps (bras), et même ton dos.

Même la sangle abdominale est sollicitée (oui oui)

Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

Tout d'abord, rappelle-toi **TOUJOURS** de cette règle

FORME > **QUANTITÉ**

Suivant ton niveau, adapte la difficulté en te mettant dans une des positions suivantes

- Contre un mur
- Avec les mains sur une hauteur (chaise, table)
- Sur les genoux
- Pompe classique
- Déclinées
- Lestées (rajoute du poids avec un sac)
- Déclinées et lestées

💡 Le but n'est pas de faire directement une pompe classique, mets de côté ton ego et commence à ton niveau

Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

1ère étape - Position des mains

Allonge-toi sur le sol.

Écarte-les à largeur d'épaules, et place-les sous tes épaules
(valable seulement pour les pompes au sol)



Pense à (légèrement) écarter les doigts

Tourne-les légèrement vers l'intérieur selon ta préférence
(personnellement, ça sollicite plus mes pecs)

Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

2e étape - Reste gainé

Pense à rester gainé, reste droit en contractant tes muscles
(engage tes abdos et tes fessiers)



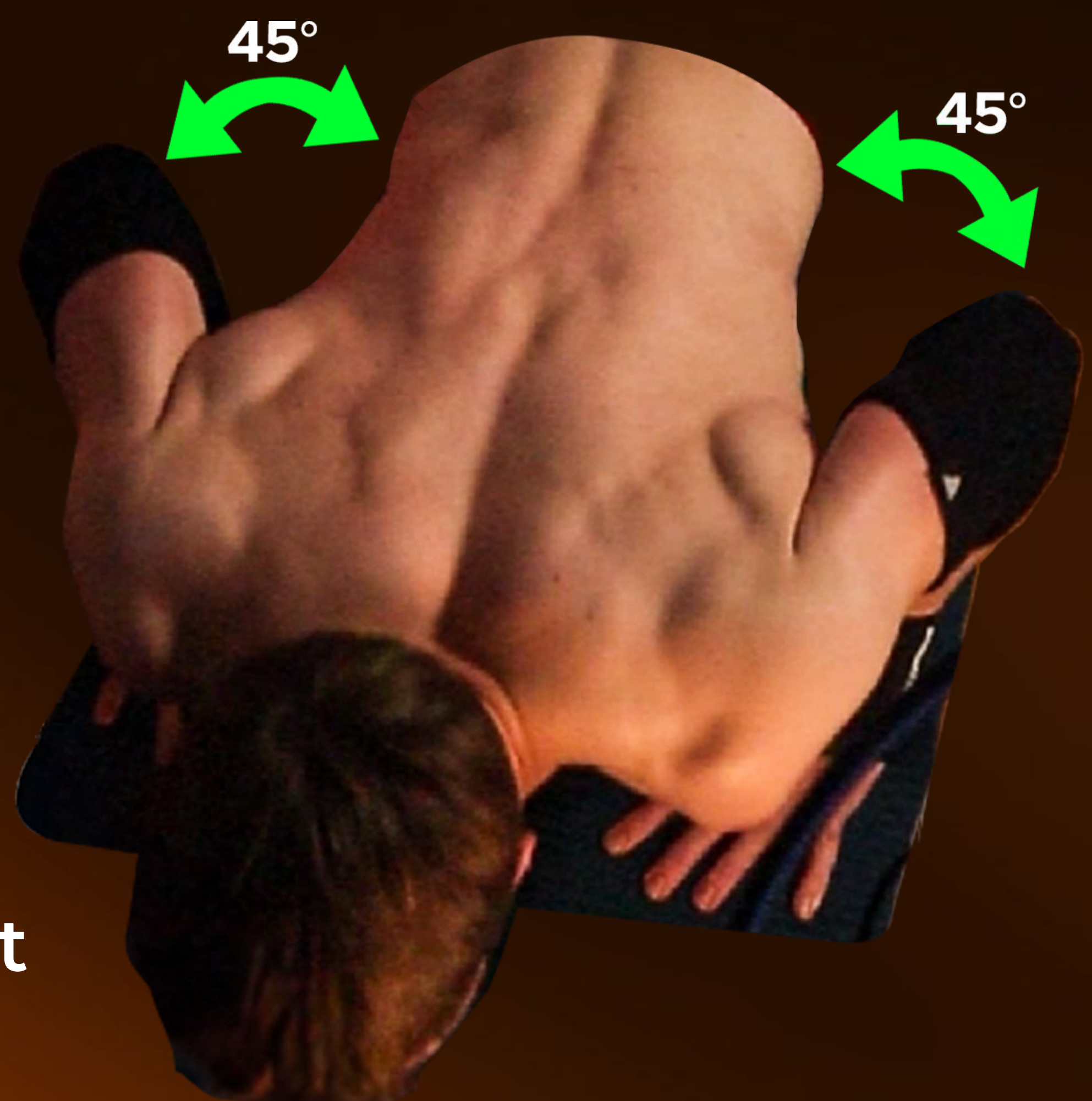
3e étape - Placement des bras

Place-les à 45 degrés (pas trop sur le côté)

Personnellement, je préfère les rapprocher de mon corps, ça cible plus les triceps.

L'idée, c'est que tes bras se positionnent dans l'alignement de ton poignet.

Je te recommande aussi de serrer les pieds



Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

4e étape - Amplitude

- Descend bien jusqu'en bas tout en veillant à rester droit.
- Remonte en poussant fort sur tes mains.
- Je te conseille aussi de t'arrêter un tout petit peu avant d'avoir les bras tendus lorsque tu remontes.
(Pour garder la tension musculaire)

Erreurs courantes et comment les éviter

- Ne place pas trop tes mains en avant, reste droit, ne soit pas un "mollusque"
- Vraiment, mets de côté ton ego et commence contre un mur
- N'écarte pas trop tes coudes (pas plus de 45°)
- Descends et remonte suffisamment
- Ne rentre pas la tête
- Respire !

Jour 3

LE GUIDE DE LA POMPE PARFAITE

Checklist

Voilà, on a vu la base, on peut aller plus loin, mais c'est déjà suffisant sur cet exercice pour aujourd'hui.

Assure-toi de tester le mouvement jusqu'à le maîtriser parfaitement.

Si tu as des questions, tu peux m'envoyer un message.

 Privilégie la forme à la quantité, ce n'est pas grave si tu dois faire des pompes déclinées ou contre un mur au début