

PRÉPARATION - Fiche 9

RAFFERMIR LES BRAS

La flaccidité ou l'insuffisance de tonus musculaire se manifeste lorsque les muscles ne sont pas suffisamment sollicités, ce qui est fréquemment le cas au XXIème siècle, sauf lorsqu'une activité physique régulière vient compenser nos modes de vie trop sédentaires. Une conséquence habituelle de cette perte de tonicité est l'aspect flasque se manifestant au niveau des membres supérieurs surtout sur l'arrière des bras et qui font appréhender par certaines femmes la saison estivale et les manches courtes qui vont avec.

Les Compex de la gamme Fit proposent un programme spécialement conçu pour raffermir les muscles biceps (en avant du bras) et triceps (en arrière du bras), ce qu'il est possible de faire au cours d'une seule et même séance, grâce aux quatre canaux de stimulation des Compex.

Ce type d'entraînement ne fait absolument pas augmenter le volume musculaire, car les contractions ne sont pas maximales, mais justes suffisantes pour restaurer un tonus musculaire satisfaisant qui permet d'éviter le relâchement inesthétique des bras.

Programme

Raffermir mes bras

Durée du cycle

6 semaines

Être régulier dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !

Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.

Déroulement du cycle

3 séances par semaine

Plan d'entraînement

Pendant 6 semaines : 3 séances par semaine en cycle* 1

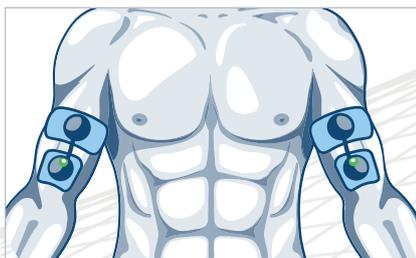
Si les résultats sont satisfaisants, continuez sur un rythme de 1 séance par semaine.

Si les résultats ne sont toujours pas satisfaisants, enchaînez par un troisième cycle de 6 semaines avec 3 séances par semaine en cycle* 2. Si les résultats ne sont toujours pas satisfaisants, enchaînez par un troisième cycle de 6 semaines avec 3 séances par semaine en cycle* 3.

Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

* NIVEAU (ancienne gamme) correspond à CYCLE dans la gamme actuelle.

- Réglage des cycles sur la gamme la gamme sans fil : Allumez votre stimulateur, allez dans paramètres, activez la fonction cycles. Lorsque vous sélectionnez le programme de développement, il vous proposera de choisir cycle 1, cycle 2 ou cycle 3.

- Réglage des cycles sur la gamme la gamme filaire : Pas de réglage à faire. Lorsque vous sélectionnez le programme de développement, il vous proposera de choisir cycle 1, cycle 2 ou cycle 3. Le Fit 1.0 ne propose pas de cycle.

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux. Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 2 exercices.

EXERCICE N°1 : DIPS (CHAISE/BANC/TABLE)

▶ POSITION DE DÉPART

- Position assise
- Dos droit
- Pieds à plat sur le sol
- Mains posées sur le bord de la chaise
- Doigts dirigés vers le bas

Assis bord siège, bras part et d'autre du siège



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Soulever le bassin
- Fléchir et allonger les bras sans modifier la position du corps (flexion extension des coudes)



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

S'asseoir pendant la période de récupération active

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Bloquer le siège contre un mur afin qu'il ne glisse pas
- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Rapprocher les omoplates en abaissant les épaules
- Rentrer le ventre
- Expirer pendant l'effort (à l'extension des coudes)

EXERCICE N°2 : PRESSION DES MAINS - ELECTRODES SUR LES TRICEPS

▶ POSITION DE DÉPART

- Position assise
- Dos droit
- Pieds à plat sur le sol



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Placer les bras au niveau de l'estomac
- Presser les mains l'une dans l'autre
- Garder la pression pendant la durée de la contraction
- Alternier la position de la main qui exerce une pression



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Relâcher la tension

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Rapprocher les omoplates en abaissant les épaules
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement pendant la durée de la contraction

Réglage de l'intensité

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable!

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.

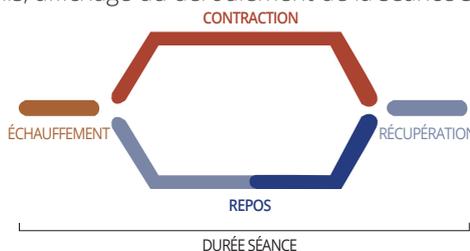
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaire, affichage du déroulement de la séance sur l'écran:



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran:



Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE