

## PRÉPARATION - Fiche 11

# DEVELOPPER LES PECTORAUX

Pour permettre de développer des qualités musculaires en général et le volume musculaire en particulier, l'entraînement par électrostimulation doit nécessairement satisfaire deux exigences : permettre qu'un pourcentage important de fibres musculaires soient impliquées lors de chaque contraction, mais aussi que le régime de travail imposé au muscle stimulé soit adapté pour prendre de la masse musculaire.

C'est la qualité des impulsions de stimulation qui autorisent de faire travailler les fibres musculaires en profondeur, sans être limité préalablement par des douleurs «électriques». Après quelques séances de familiarisation avec la technique, il est possible de provoquer des contractions maximales uniquement par la stimulation, comme ceci a été démontré par Gilles Cometti à l'Université de Dijon. Le régime de travail proposé par les Compex pour les pectoraux est absolument incroyable avec une quantité de travail cumulé difficilement réalisable lors d'un entraînement volontaire. Rappelons en effet, que l'un des avantages propres à l'électrostimulation est la quantité de travail qui n'est pas limité par l'augmentation de la fréquence cardiaque, ni par la fatigue mentale ou psychique comme c'est le cas lors des entraînements intensifs volontaires. Ceci n'exclut pas que la combinaison des 2 formes d'entraînement est toujours recommandée pour l'obtention des résultats optimaux !

### Programme

### Développer mes pecs

### Durée du cycle

6 semaines

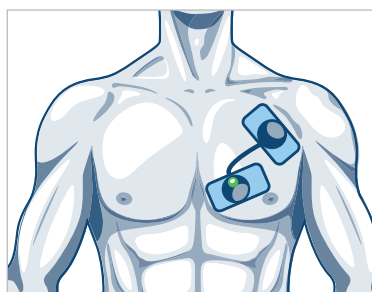
Être régulier dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !

*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.*

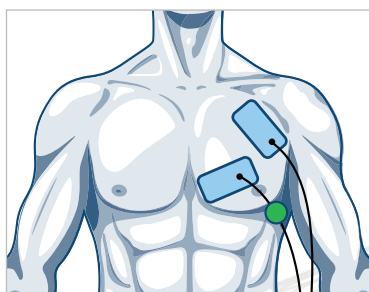
### Déroulement du cycle

3 séances par semaine

### Placement des électrodes



Placement sans fils



Placement filaire

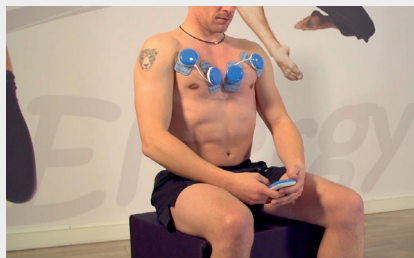
## Position du corps et Exercices associés

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux.  
Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 4 exercices.

### EXERCICE N°1 : PRESSION MAINS - ELECTRODES SUR LES PECTORAUX

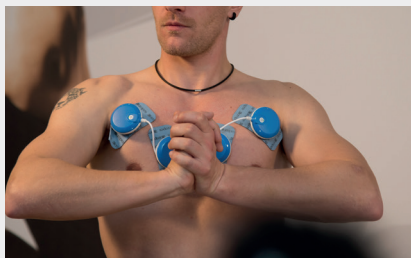
#### ► POSITION DE DÉPART

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



#### ■ POSITION D'ARRIVÉE

- Placer les bras à la hauteur de la poitrine
- Presser les mains l'une dans l'autre
- Maintenir une pression constante pendant la durée de la contraction



#### ▬ PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Relâcher la tension

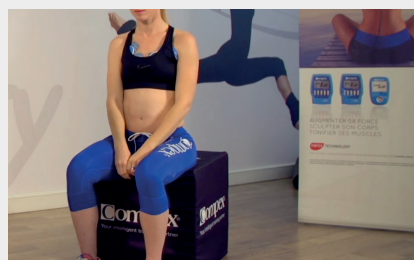
#### 🕒 LES CONSEILS DU COACH

- 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

### EXERCICE N°2 : PRESSION EN OUVERTURE DES BRAS

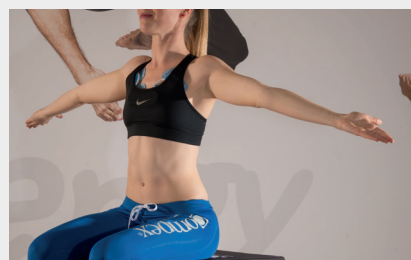
#### ► POSITION DE DÉPART

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



#### ■ POSITION D'ARRIVÉE

- Monter les bras en croix à la hauteur de la poitrine
- Pousser les bras vers l'arrière dans un mouvement d'ouverture en suivant un rythme d'environ un mouvement par seconde



#### ▬ PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Détendre les bras le long du corps

#### 🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Abaisser les épaules
- Rentrer le ventre pour éviter de cambrer le dos
- Respirer régulièrement

### EXERCICE N°3 : PRESSION EN FERMETURE DES BRAS

#### ▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos
- Genoux fléchis, pieds à plat sur le sol
- Bras tendus, ouverts au niveau des épaules
- Tenir une bouteille pleine ou un haltère dans chaque main



#### ■ POSITION D'ARRIVÉE

- Fermer les bras devant la poitrine jusqu'à ce que les mains se touchent au-dessus de la poitrine



#### || PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Relâcher la tension, détendre les bras le long du corps

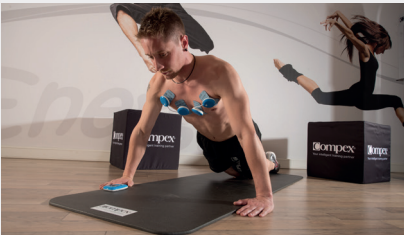
#### 🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Rentrer le ventre pour éviter de cambrer le dos
- Expirer pendant la fermeture

### EXERCICE N°4 : POMPES (PUSH-UPS) - MUR, TABLE, CHAISE OU SOL

#### ▶ POSITION DE DÉPART

- Sur les genoux
- Mains écartées posées sur le sol, plus larges que les épaules
- Doigts dirigés vers l'avant



#### ■ POSITION D'ARRIVÉE

Fléchir les coudes pour amener la poitrine vers le sol



#### || PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

- Relâcher la tension
- Revenir à la position de départ

#### 🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Niveau 1 : contre un mur, sur un banc, une table ou une chaise
- Niveau 2 : sur le sol
- Maintenir un bon alignement du dos
- Rentrer le ventre pour éviter de cambrer le dos
- Expirer pendant l'effort (extension des bras)

**Effet recherché :** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

**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.**

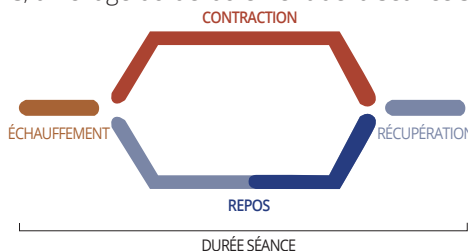
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

*(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 filaires, 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