

EXERCICES DE MUSCULATION AVEC DES HALTÈRES :

Écarté couché :

Mouvement :

- 1 tenir les haltères à la verticale de la poitrine.
- 2 abaissez les haltères de chaque côté de votre corps en ouvrant les bras.

Conseil :

Ne pas faire toucher les haltères.
Amplitude maximale sans ressentir de gêne articulaire.

Respiration :

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.
Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.

Développé couché :

Mouvement :

- 1 tenir les haltères à la verticale de la poitrine.
- 2 abaissez les haltères vers votre poitrine en ouvrant les coudes.

Conseil :

Ne pas faire toucher les haltères.
Garder le contrôle des haltères pendant tout le mouvement.
Charger de façon symétrique les haltères.

Respiration :

Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.
Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.

Flexion avant-bras sur bras alternée :

Mouvement :

- 1 debout, main le long du corps.
- 2 fléchissez l'avant-bras sur le bras.
- 3 seuls les avant-bras effectuent le mouvement qui commence le long des cuisses et finit au menton.

Conseil :

Les coudes sont le plus près possible.
En relâchant, effectuez une rotation du poignet.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères.

Triceps :

Mouvement :

1 assis, tenir l'haltère à deux mains au-dessus de la tête.
2 effectuez une flexion sur le bras (haltère derrière la tête).

Conseil :

Dos droit.
Abdominaux et fessiers serrés.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.

Tension des poignets :

Mouvement :

1 assis, avant-bras posé sur les cuisses, poignets relâchés, paumes de mains tournées vers le bras (pronation).
2 amenez les poings vers les poignets.

Conseil :

Gardez le contrôle des haltères pendant tout le mouvement.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères.

Fente avant avec haltères :

Mouvement :

1 debout, haltères le long du corps.
2 fente avant, arrière tendue. Alternez droite, gauche.

Conseil :

Tête droite, dos droit pendant tout le mouvement.
Amenez la cuisse parallèle au sol.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous effectuez le mouvement.
Expirez par la bouche lorsque vous revenez en position debout.

Elévation frontale :

Mouvement :

- 1 mains sur le devant des cuisses.
- 2 amenez alternativement la main à hauteur des épaules.

Conseil :

Dos droit. Abdominaux et fessiers serrés. Jambes légèrement fléchies.
Les bras restent tendus tout au long du mouvement.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous soulevez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous abaissez les haltères.

Rowing avec haltères :

Mouvement :

- 1 en appui sur le banc, buste horizontal, haltères le long du corps.
- 2 ramenez l'haltère vers le haut, le coude bien dégagé vers l'arrière.

Conseil :

Dos droit, parallèle au sol.
Garder le contrôle de l'haltère pendant le mouvement.

Respiration :

Inspirez par le nez lorsque vous abaissez les haltères.
Expirez par la bouche lorsque vous soulevez les haltères.

Elévations latérales :

Mouvement :

- 1 debout, haltères le long des cuisses, paumes de mains vers l'intérieur.
- 2 élevez les bras sur le coté jusqu'à l'horizontale.

Conseil :

Dos droit.
Abdominaux et fessiers serrés.
Freinez la descente.

Respiration :

Expirez par la bouche lorsque vous écartez les haltères.

Inspirez par le nez lorsque vous revenez en position.

PS : désolé si ces manœuvres de musculation manquent de photo !!!