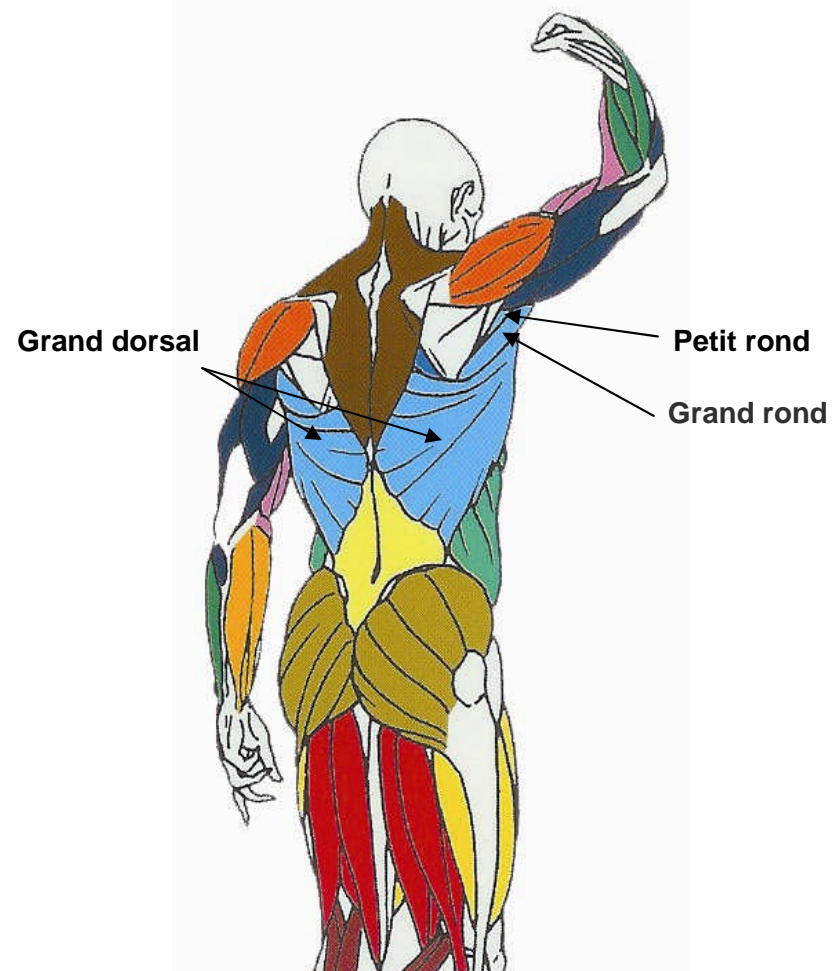
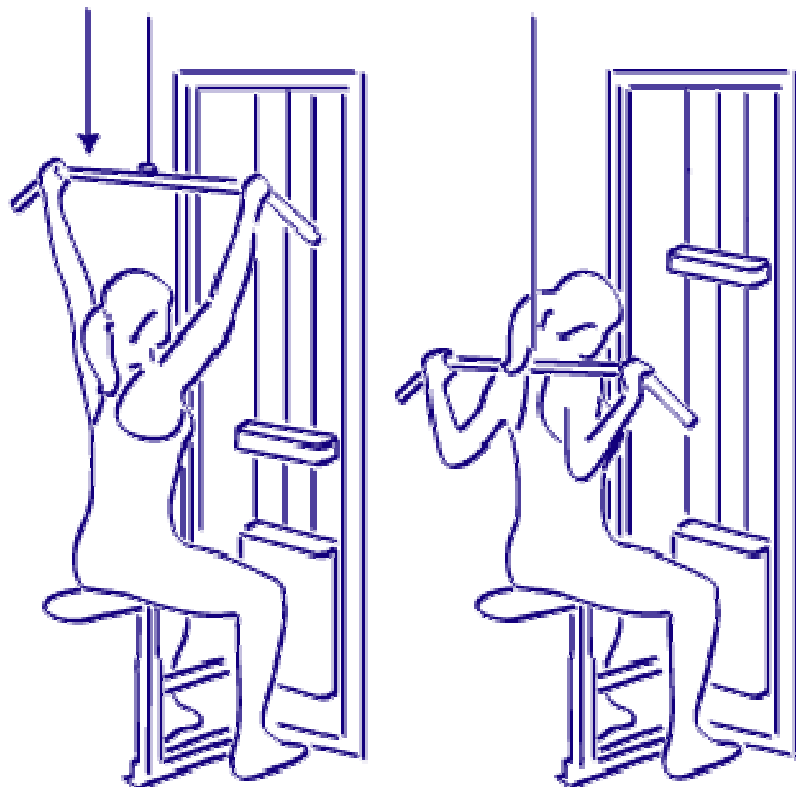


DOS

**Muscles sollicités : Grand dorsal,
Grand et Petit rond**



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège de la machine, prendre la barre de traction des deux mains, les paumes vers l'avant, écartement des mains à la largeur des épaules environ. Veillez à ce que le dos soit bien droit.

Tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la nuque, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

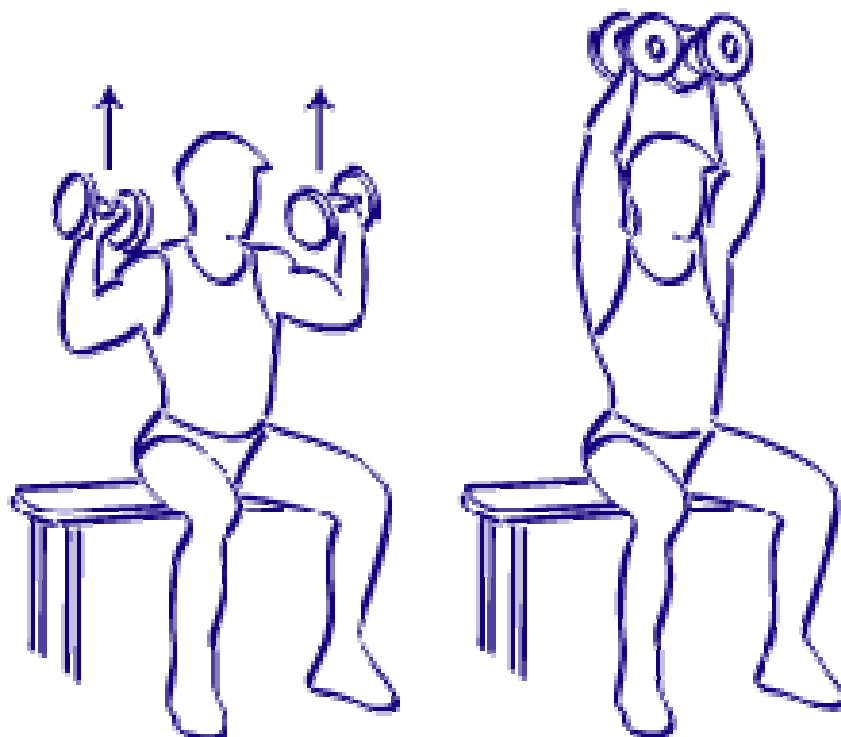
Ce mouvement permet de faire travailler de manière isolée le grand dorsal.

Précautions : en utilisant un poids important, il est recommandé de coincer les cuisses sous les rondins de la machine. Evitez de creuser les lombaires (bas du dos).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez la barre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

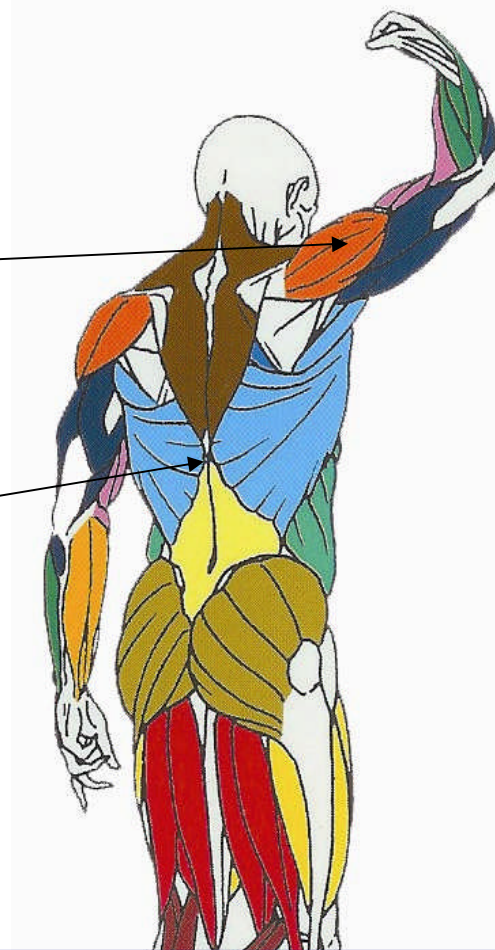
EPAULES

**Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde,
Transversaire épineux**



Partie médiane
du Deltoïde

Transversaire épineux
(disposition de chaque coté des
épineuses en formant un chevron
à l'arrière de la colonne).



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur un banc (vous pouvez utilisé un banc avec un dossier pour plaquer votre dos), prenez les haltères en main en les écartant de la largeur des épaules environ (les paumes sont orientées vers l'avant), les haltères se situent au niveau des épaules.

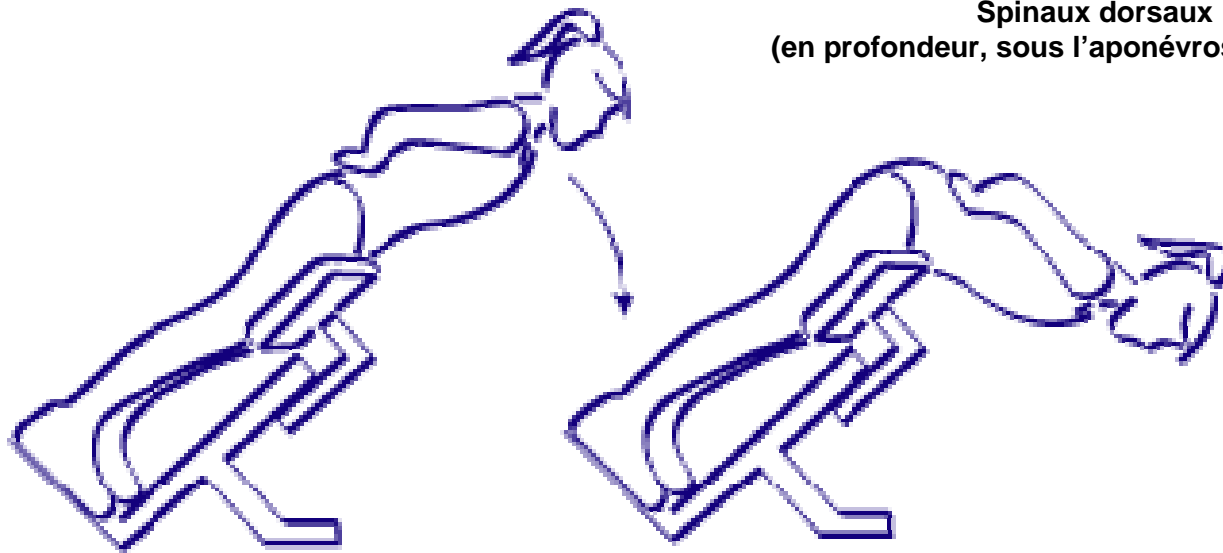
Levez les haltères en tendant complètement les bras et en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'intérieur (les paumes sont maintenant orientées vers l'intérieur).

Revenez lentement à la position de départ en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'extérieur (les paumes sont maintenant orientées vers l'avant).

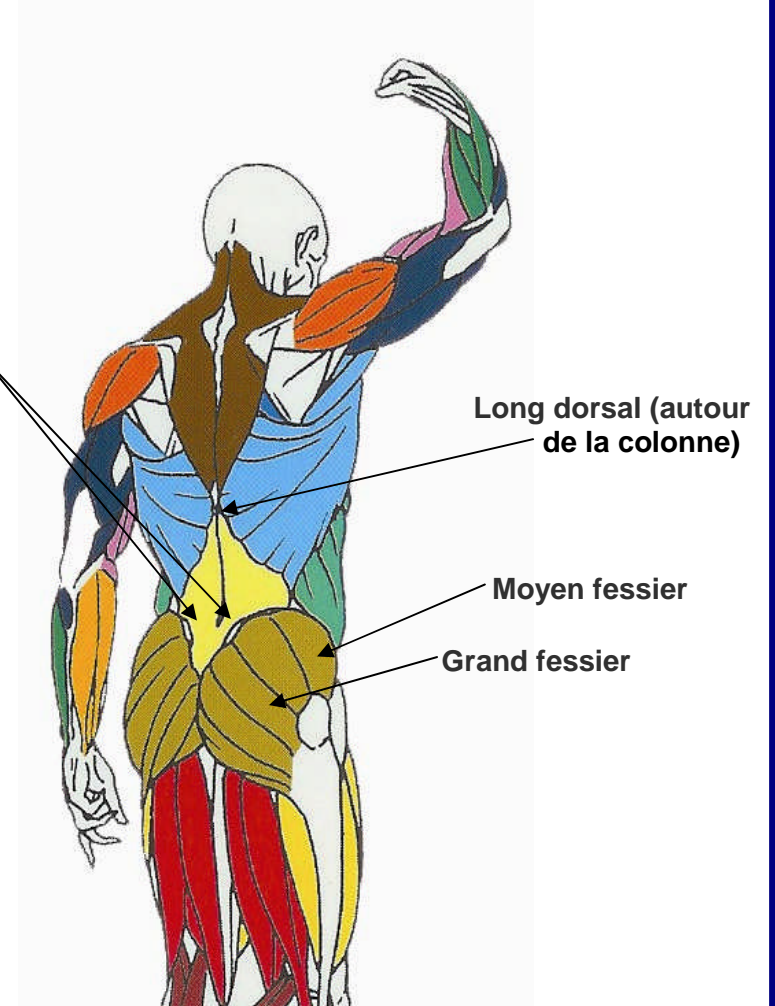
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les haltères en tendant les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

DOS

Muscles sollicités : Extenseurs dorsaux (Spinaux dorsaux, Long dorsal, Ilio costal). Grand fessier, Moyen fessier



**Spinaux dorsaux
(en profondeur, sous l'aponévrose)**



**Long dorsal (autour
de la colonne)**

Moyen fessier

Grand fessier

Ce que vous devez faire :

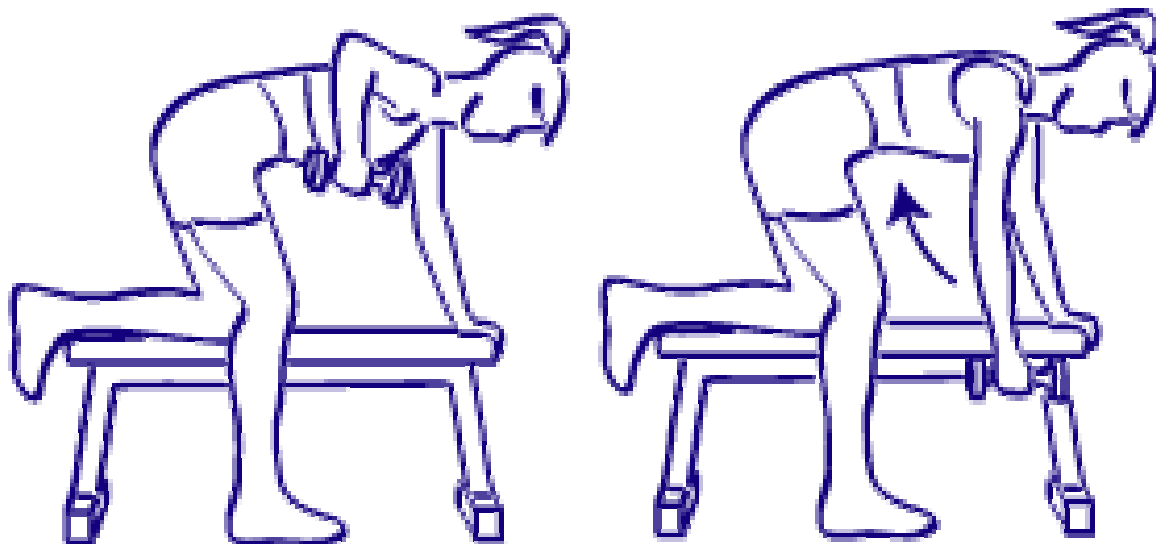
En appui en position ventrale sur un banc d'hyper extension (banc à lombaires). Le buste est fléchi à angle droit vers le bas. Les hanches sont en appui sur le banc et les bras fléchis sont placés derrière le dos.

Commencez par faire le dos rond et remontez progressivement le buste, jusqu'à l'horizontale. Redescendez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ.

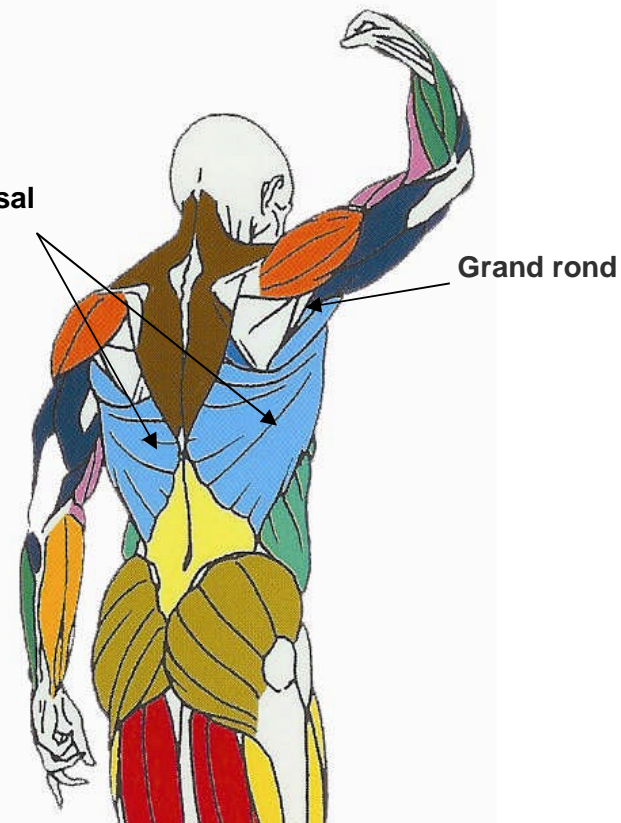
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous remontez

DOS

Muscles sollicités : Grand dorsal, Grand rond



Grand dorsal



Grand rond

Ce que vous devez faire :

Cet exercice est excellent pour tonifier votre dos car vous concentrez l'effort individuellement sur un côté puis sur l'autre.

Une main et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), un haltère dans la main (paume de la main orientée vers l'intérieur), le bras tendu en direction du sol.

Amenez lentement l'haltère au niveau de l'épaule en "**tirant**" le coude le plus haut possible.

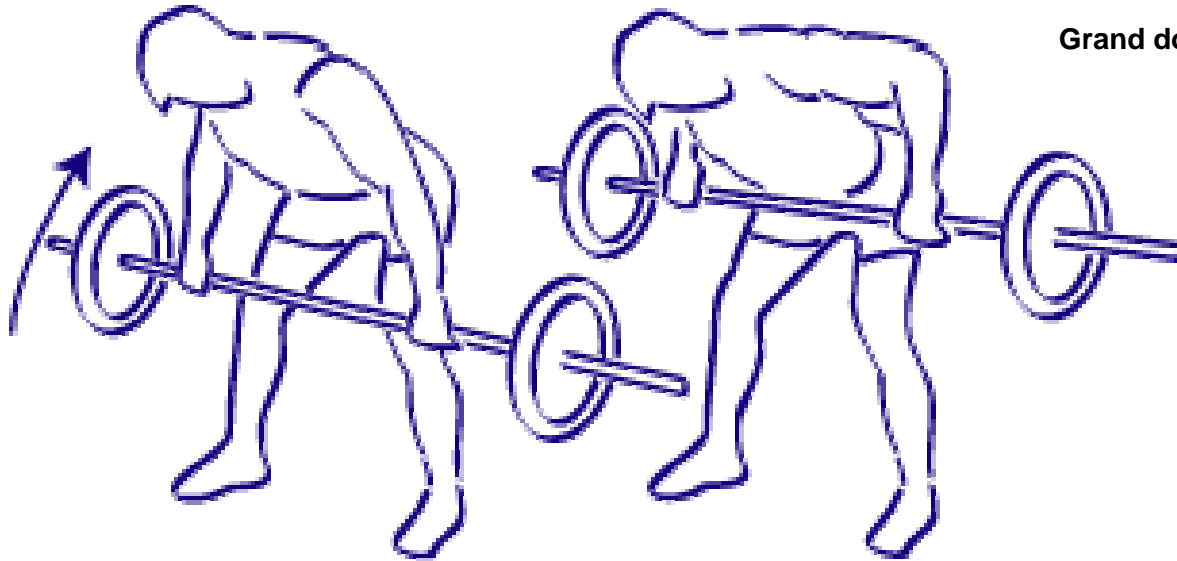
Revenez progressivement à la position de départ en dépliant le bras.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez l'haltère vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez la barre au niveau de l'épaule

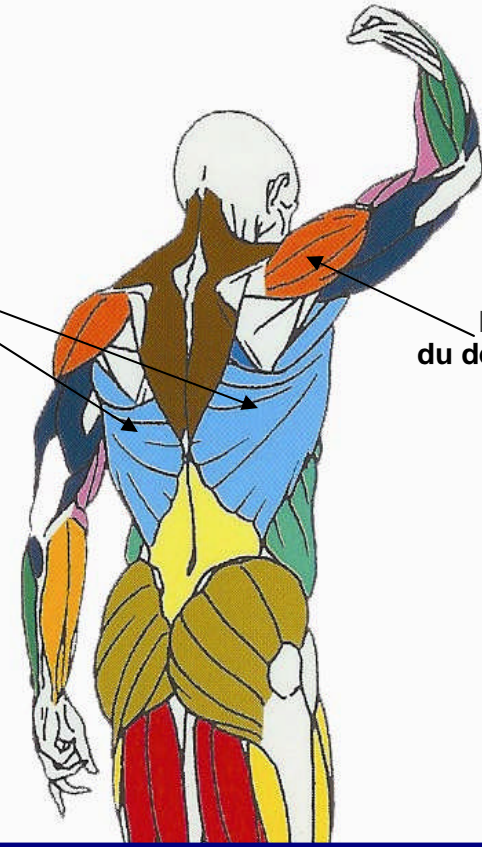
DOS

Muscles sollicités : Grand dorsal, partie arrière du deltoïde , grand rond



Grand dorsal

Partie arrière
du deltoïde



Ce que vous devez faire :

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin environ, les bras sont tendus vers le sol, une barre droite dans les mains (prise de barre en écartant les mains à la largeur des épaules).
Penchez le buste vers l'avant jusqu'à la limite au-delà de laquelle vous ne pouvez plus garder le dos droit, c'est à dire jusqu'au moment où vous sentez le dos devenir rond ou creux.
Amenez ensuite la barre au contact de la poitrine d'un mouvement progressif, en pliant les coudes.

Précautions : le fait de plier légèrement les genoux facilite une position bien droite de la colonne et protège votre dos. Ce mouvement suppose une exécution correcte, aussi nous vous recommandons d'appréhender le mouvement avec une barre chargée avec un poids relativement faible, voire la barre sans disque.

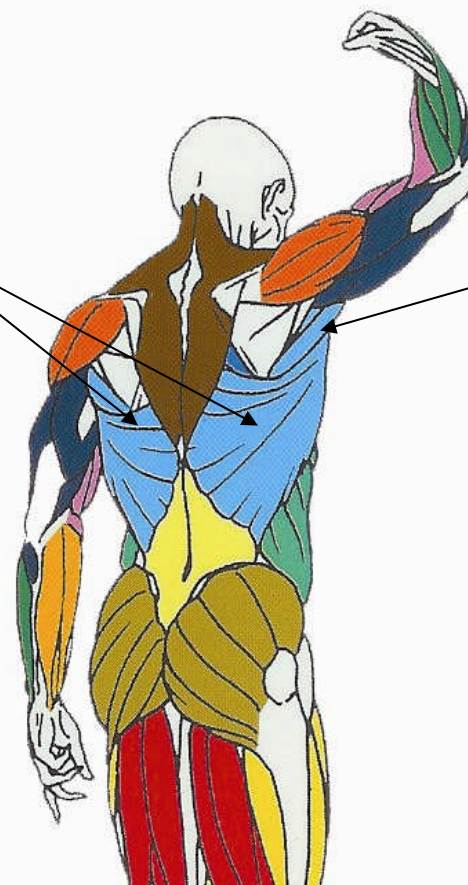
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous amenez la barre au contact de la poitrine et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les mains vers le sol.

DOS

Muscles sollicités : Grand dorsal, Grand rond



Grand dorsal



Grand rond

Ce que vous devez faire :

Cet exercice est excellent pour tonifier votre dos car vous concentrez l'effort individuellement sur un côté puis sur l'autre.

Debout, une main en appui sur le genou du côté opposé, le buste penché vers l'avant, les genoux légèrement pliés, un haltère dans la main (paume de la main orientée vers l'intérieur), le bras tendu en direction du sol.

Amenez lentement l'haltère vers l'arrière jusqu'à ce que le bras soit parallèle au sol.

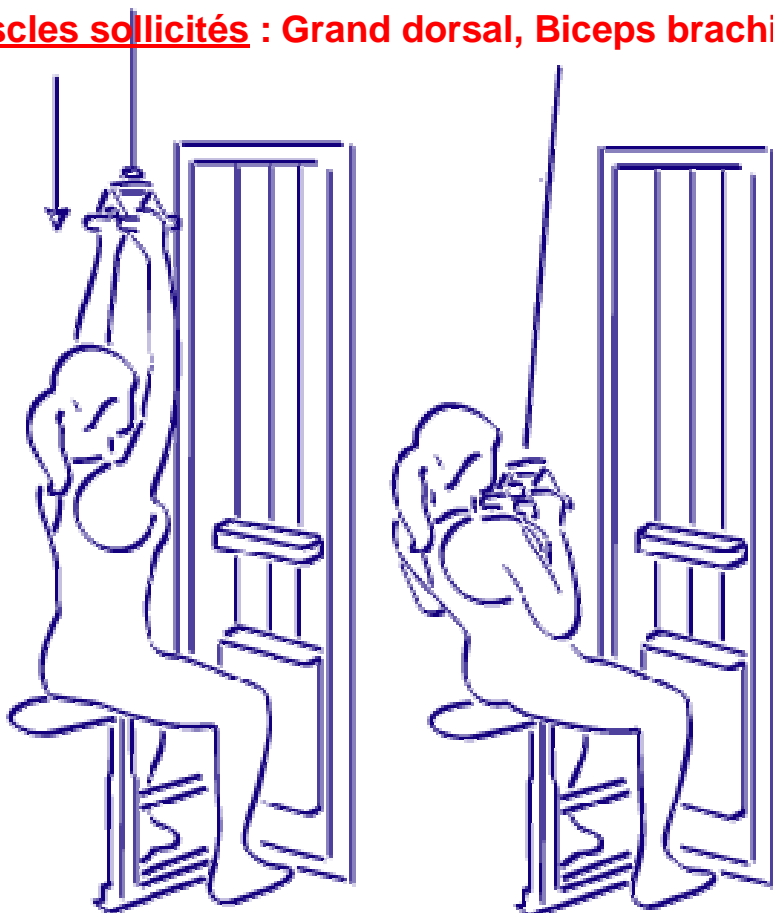
Revenez progressivement à la position de départ en gardant le bras tendu. Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice.

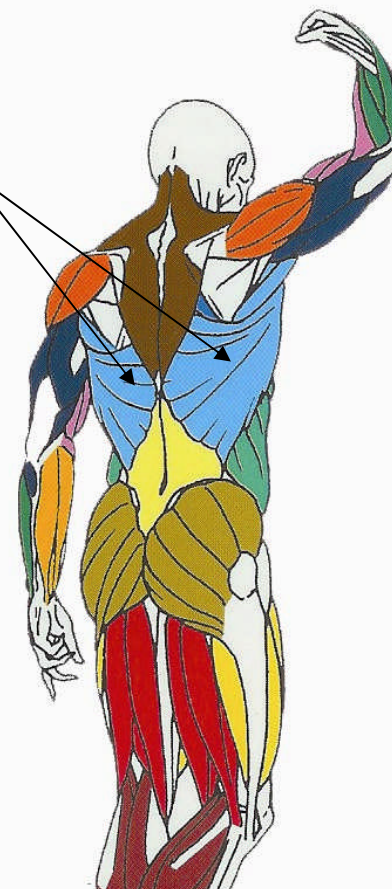
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous amenez l'haltère vers l'arrière et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous ramenez la barre à la position de départ.

DOS

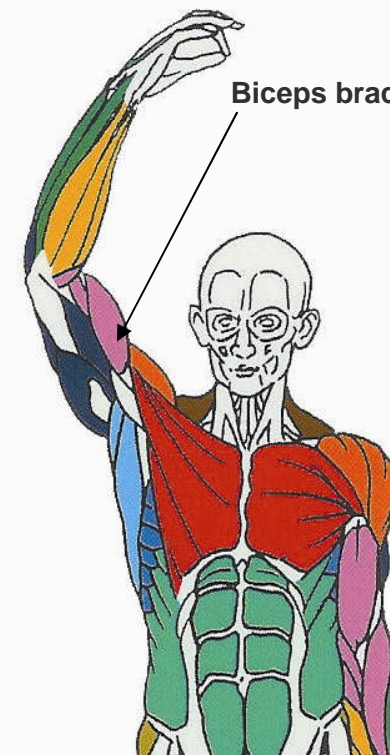
Muscles sollicités : Grand dorsal, Biceps brachial



Grand dorsal



Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège de la machine, prendre le triangle de traction des deux mains.

Veillez à ce que le dos soit bien droit (vous pouvez pencher le buste légèrement en arrière jusqu'à ce que la hanche fasse un angle d'environ 45 °).

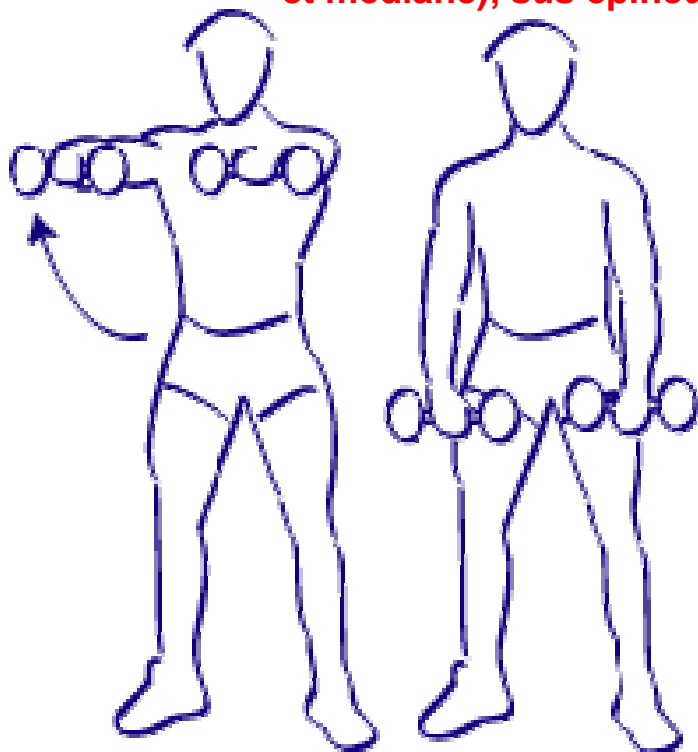
Tirez le triangle de traction et amenez les mains jusqu'au contact de la poitrine, puis revenez en dépliant les bras à la position de départ progressivement en contrôlant le retour. Ce mouvement permet de faire travailler de manière isolée le grand dorsal.

Précautions : en utilisant un poids important, il est recommandé de coincer les cuisses sous les rondins de la machine. Evitez de creuser les lombaires (bas du dos).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez le triangle de traction et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ

EPAULES

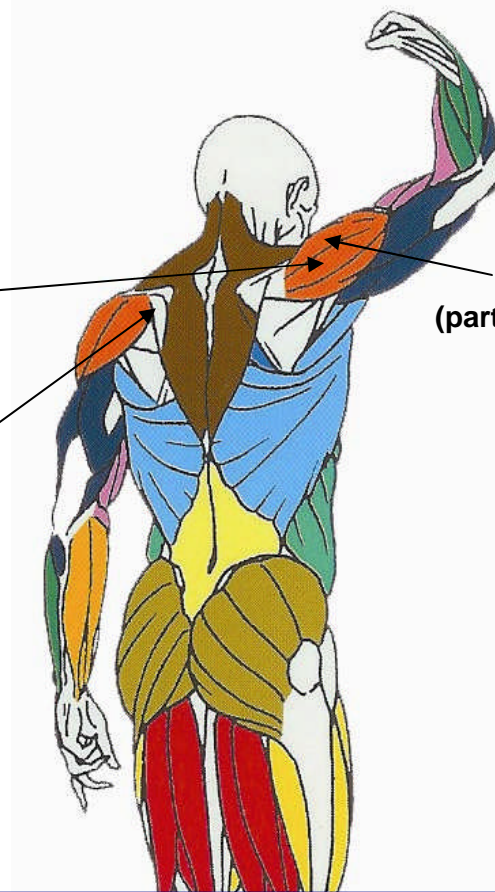
Muscles sollicités : deltoïde (partie avant et médiane), sus épineux



Partie médiane
du Deltoïde

Deltoïde
(partie avant)

Sus épineux (Se trouve sur la face postérieure de l'omoplate). Il sert à faire l'abduction du bras (fait monter le bras avec l'aide du deltoïde).



Ce que vous devez faire :

Debout, un haltère dans chaque main, les mains sont écartées de la largeur des épaules. Levez les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit avec le buste (les bras doivent être parallèles au sol).

Revenez lentement et progressivement à la position de départ tout en contrôlant la descente de votre mouvement.

Précautions : Gardez le corps sera bien droit en regardant fixement devant vous et évitez tout balancement du buste.

Ne mettez pas une charge lourde pour réaliser cet exercice car il s'agit d'un exercice de localisation donc de concentration et seul un mouvement parfaitement exécuté garantissant un développement maximal de votre musculature.

Variantes : Cet exercice est aussi réalisable assis(e) sur un banc avec le dos en appui sur son dossier. Évitez de creuser les lombaires.

Respiration : en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez les bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

TRICEPS

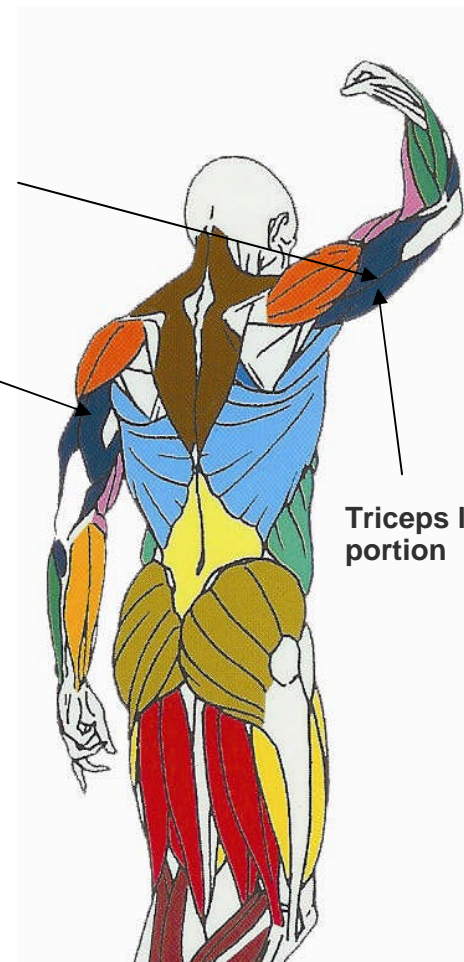
Muscles sollicités : Triceps brachial



Triceps vaste externe

Triceps

Triceps longue portion



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête. Descendez lentement et progressivement les haltères courts de chaque côté de la tête en faisant attention de ne pas cogner les haltères contre votre tête. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

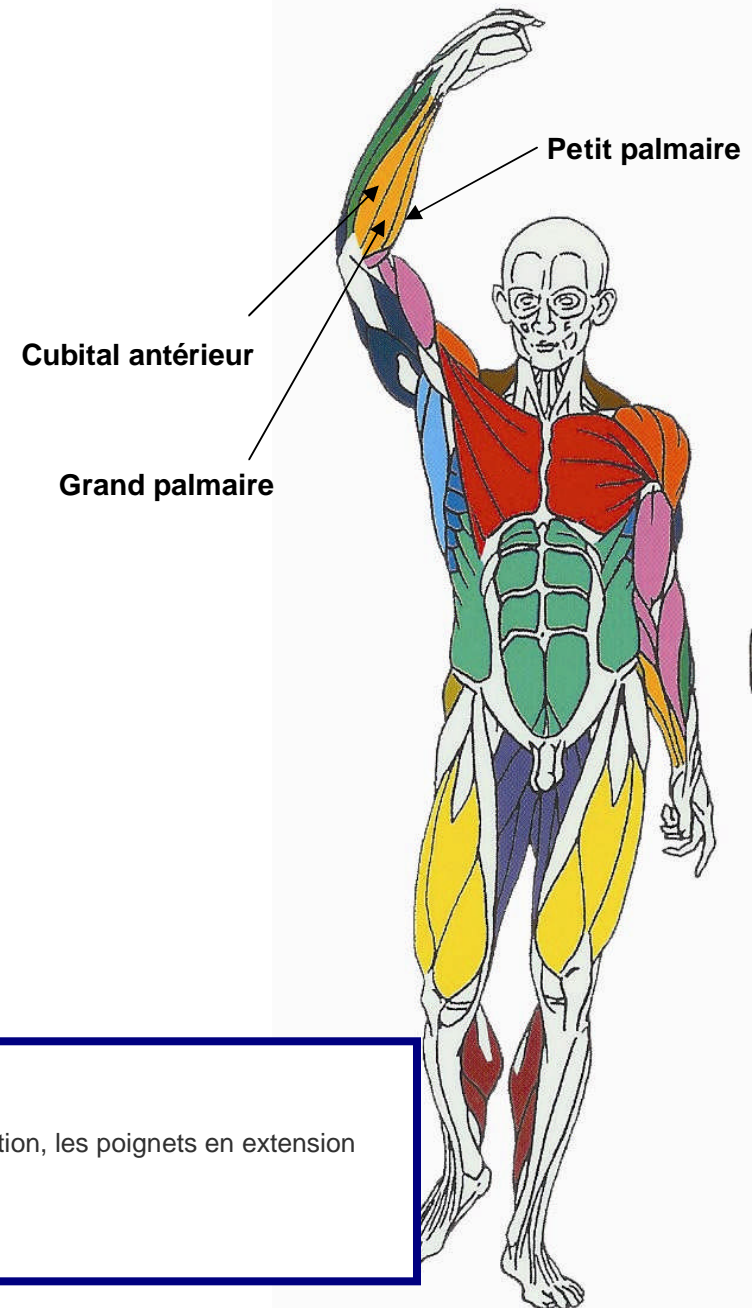
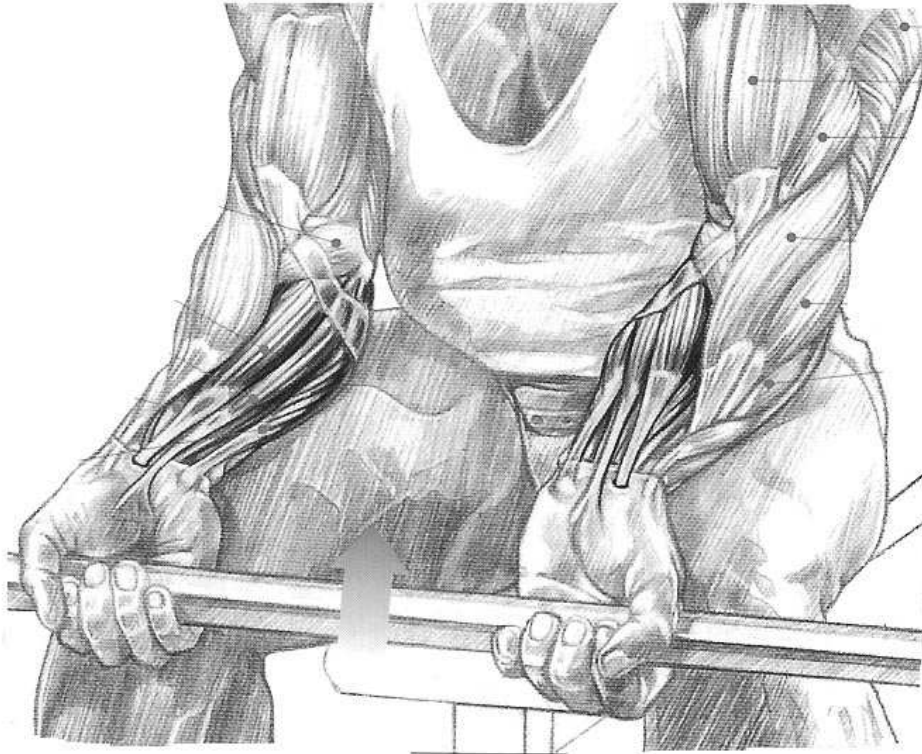
Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Si vous avez tendance à creuser les lombaires (bas du dos), croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les haltères de chaque côté de la tête.

POIGNETS

**Muscles sollicités : Grand et petit palmaire
Le cubital antérieur**



Ce que vous devez faire :

Assis, les avant bras reposant sur les cuisses ou sur un banc, la barre tenue mains en supination, les poignets en extension passive :

- Inspirer et fléchir les poignets
- Revenir à la position de départ en expirant

POIGNETS

**Muscles sollicités : Premier et second radial
L'extenseur commun des doigts**



Premier radial

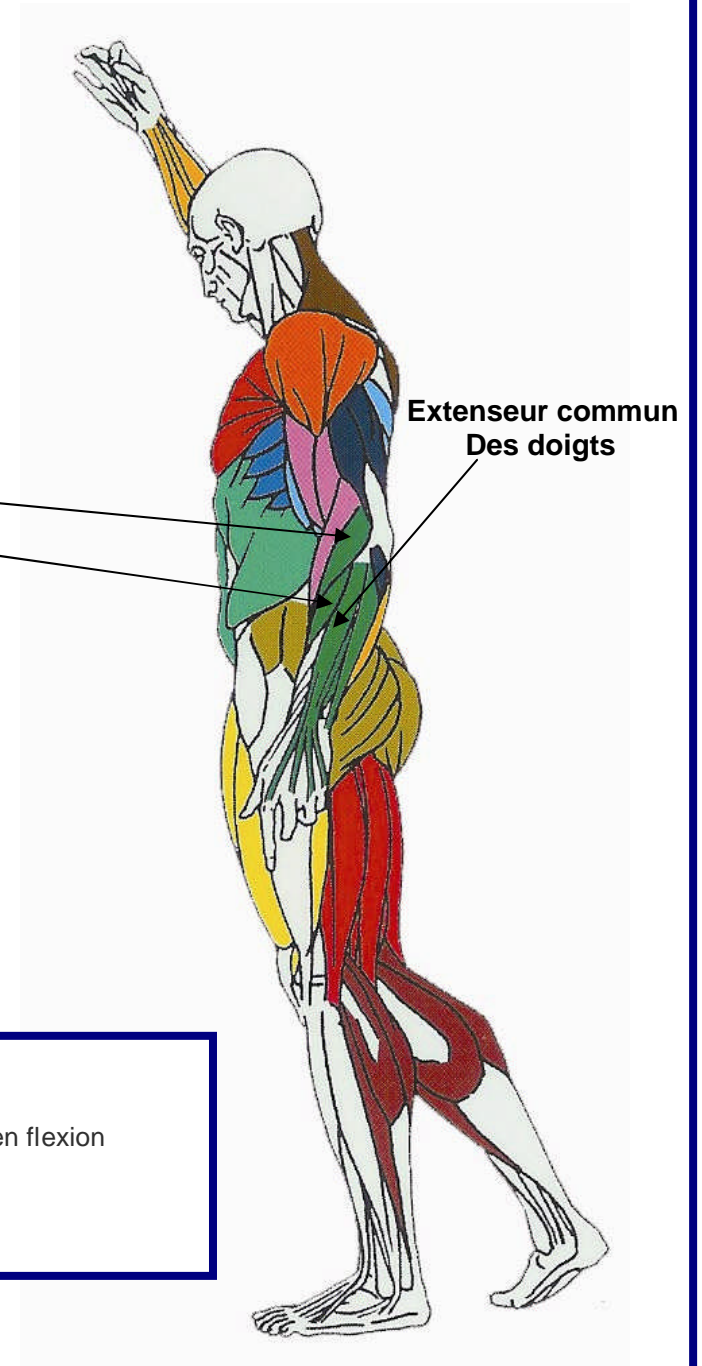
Second radial

Extenseur commun
Des doigts

Ce que vous devez faire :

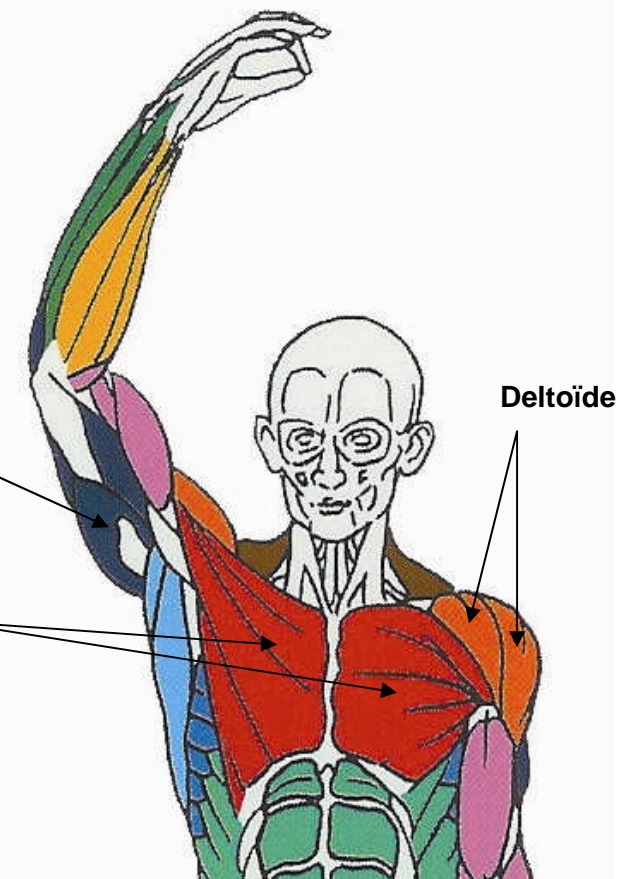
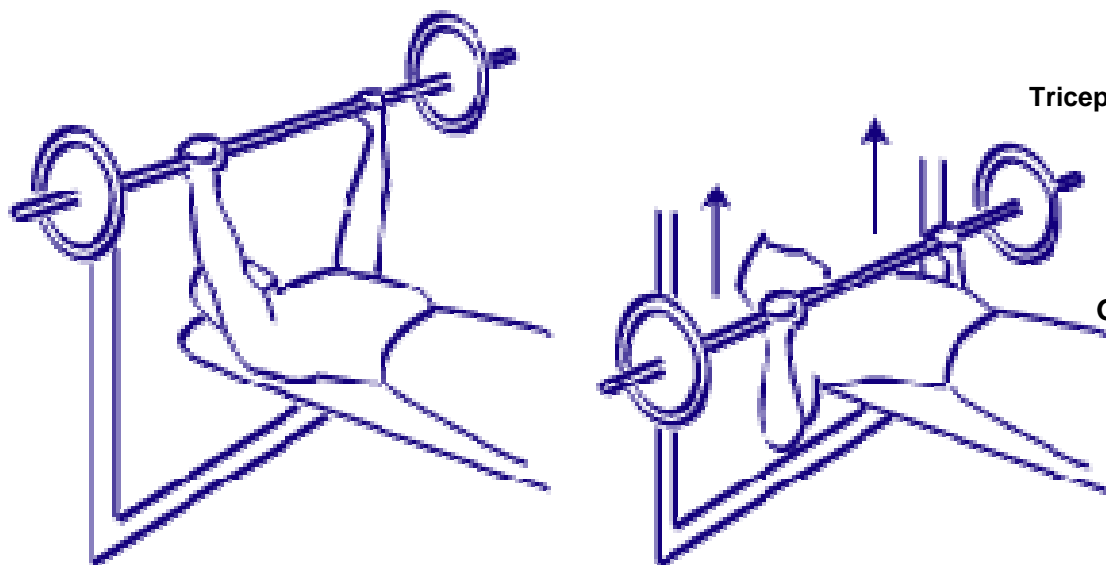
Assis, les avants bras reposant sur les cuisses ou sur un banc, la barre tenue mains en pronation, les poignets en flexion passive :

- Effectuer une extension des poignets
- Revenir à la position de départ



PECTORAUX

Muscles sollicités : Grand pectoral, partie médiane et avant du deltoïde, Triceps brachial



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal, une barre droite dans les mains, celles-ci écartées de la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine). Remontez lentement la barre par extension des bras.

Précautions : Si vous êtes débutant, il est recommandé de replier les jambes et de poser les pieds sur le banc, de cette façon vous aurez ainsi la certitude que le bas du dos repose bien sur le banc ce qui évitera un creusement du dos au niveau des lombaires (bas du dos). Cette position vous évitera tout problème dorsal. Lors d'entraînement avec de lourdes charges il est conseillé de s'entraîner avec un partenaire d'entraînement qui vous assistera pendant l'exécution de vos séries en se plaçant derrière vous, prêt à intervenir en cas de problème.

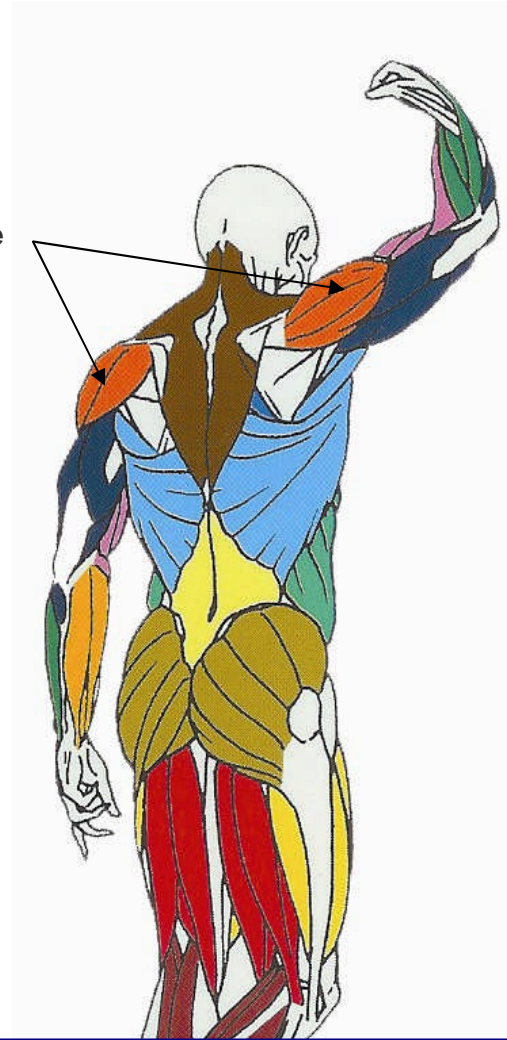
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous redescendez la barre au contact de la poitrine.

EPAULES

Muscles sollicités : Deltoïdes antérieur



Deltoïde



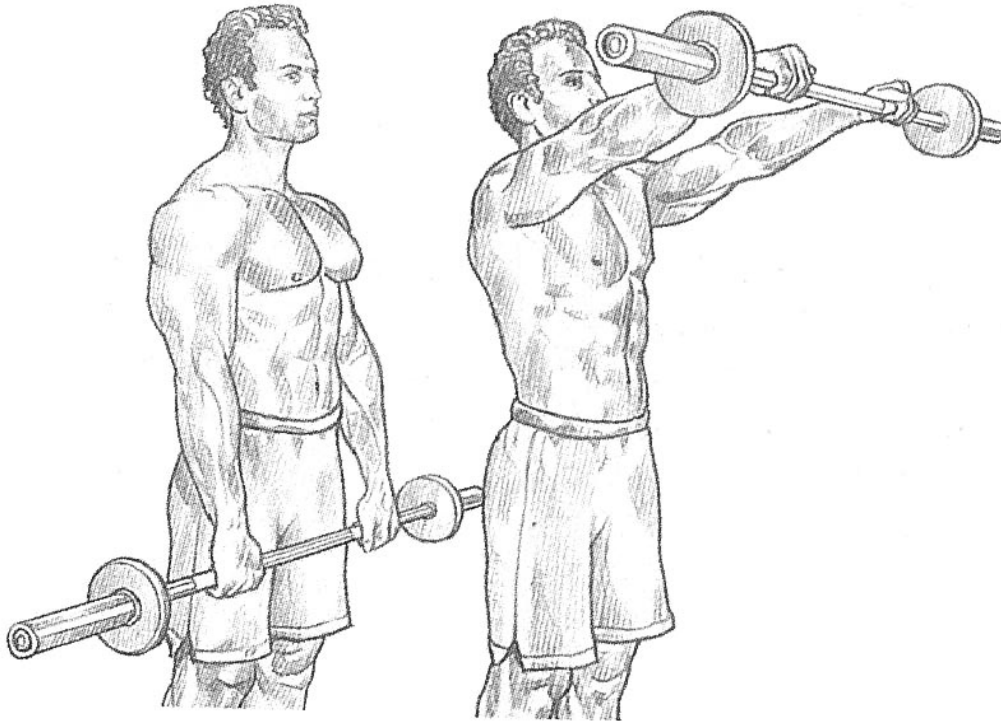
Ce que vous devez faire :

Debout, bras légèrement écartés, les haltères pris en pronation reposant sur les cuisses ou légèrement sur le côté :

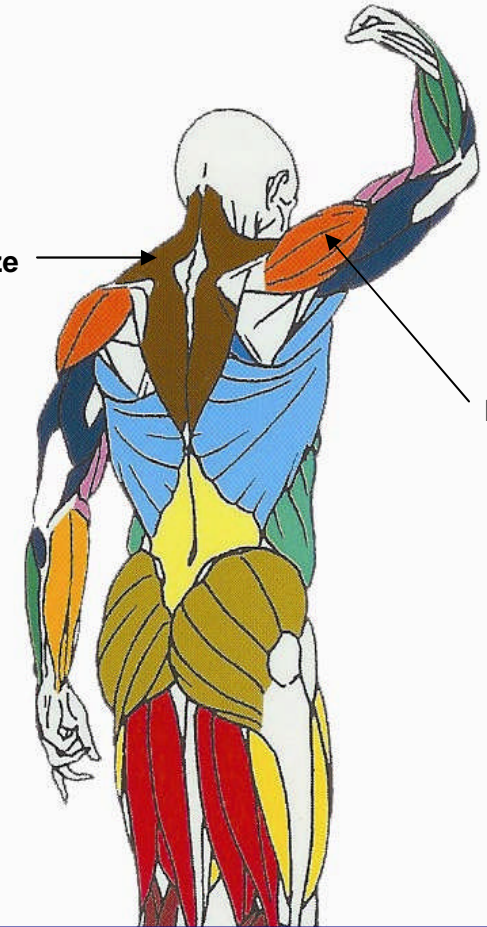
- Inspirer et effectuer une élévation alternée des bras en avant jusqu'au niveau des yeux.
- Expirer en fin de mouvement.

EPAULES

Muscles sollicités : Deltoïdes antérieur, grand pectoral, trapèze



Trapèze



Deltoïde

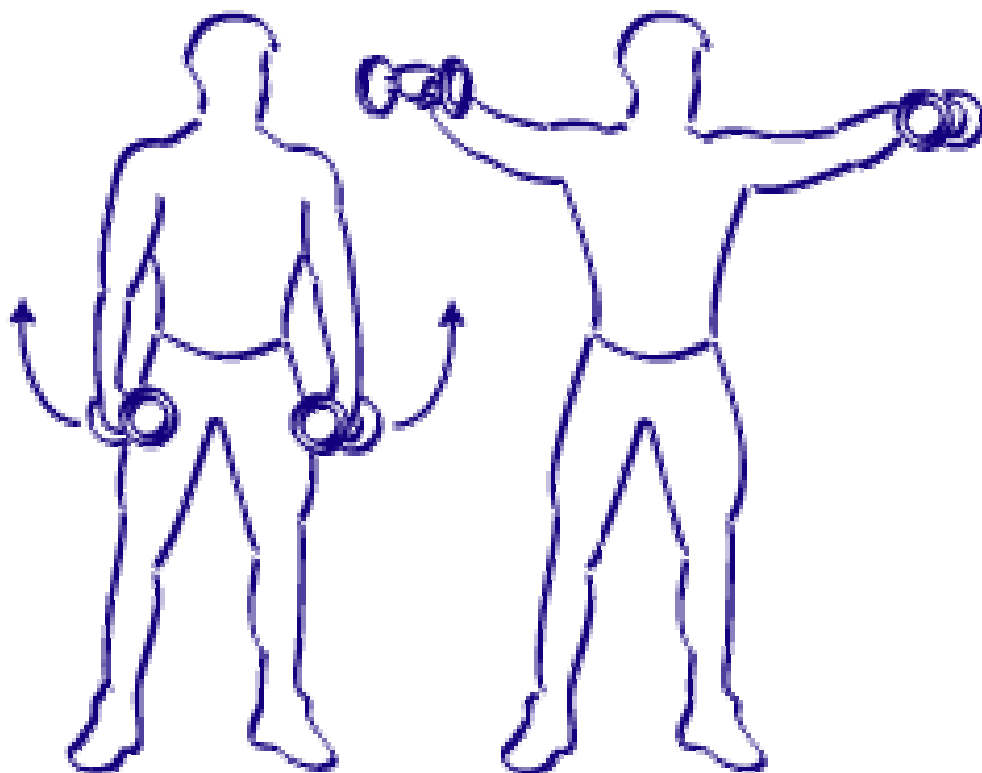
Ce que vous devez faire :

Debout, bras légèrement écartés, la barre reposant sur les cuisses, saisie mains en pronation, le dos bien droit et les abdominaux contractés :

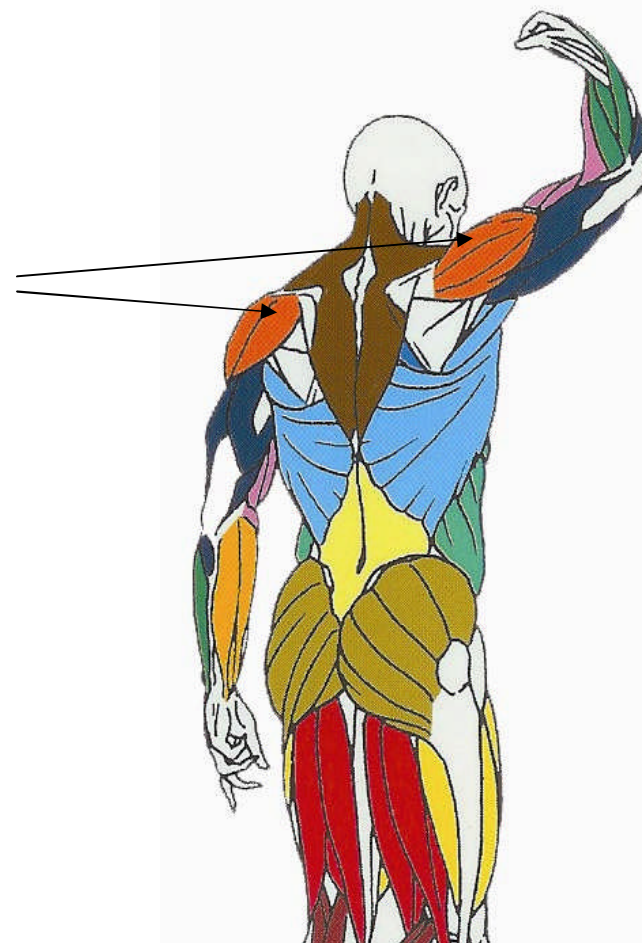
- Inspirer et lever la barre, bras tendus, jusqu 'au niveau des yeux.
- Expirer en fin de mouvement

EPAULES

Muscles sollicités : Deltoïde



Deltoïde



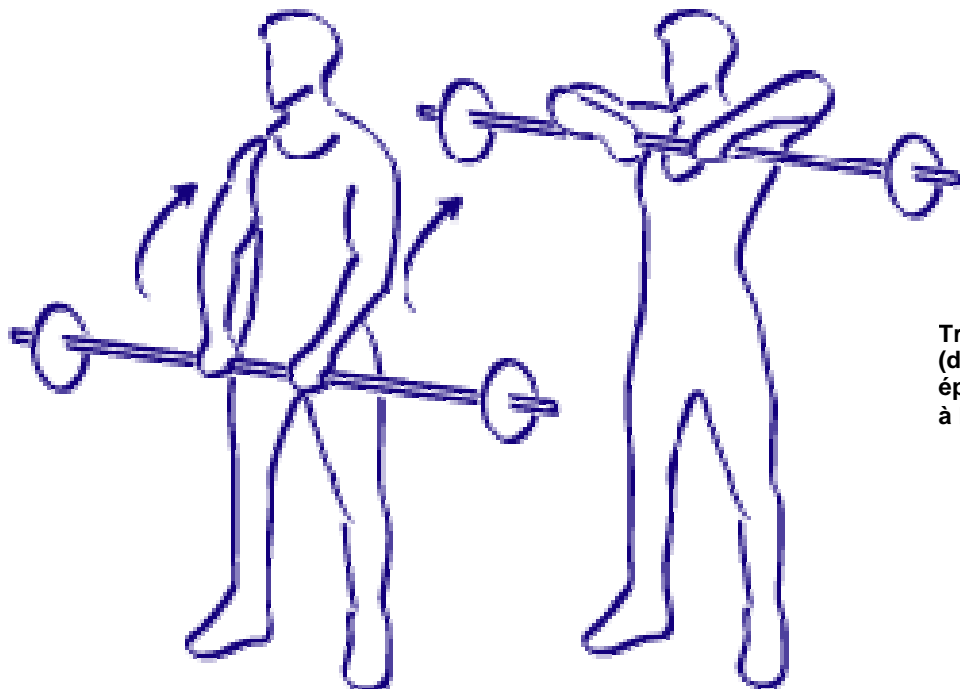
Ce que vous devez faire :

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, un haltère court dans chaque main, les bras pendent de chaque côté du buste. Levez les bras simultanément jusqu'à l'horizontale. Les bras et le buste doivent former un angle droit (environ 90°). Redescendez lentement et progressivement les bras à la position de départ. Pour réaliser cet exercice, les coudes peuvent être légèrement fléchis. En cours d'exercice, contrôlez bien le buste, ne vous balancez pas.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras reviennent le long du corps et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous montez les bras à l'horizontale.

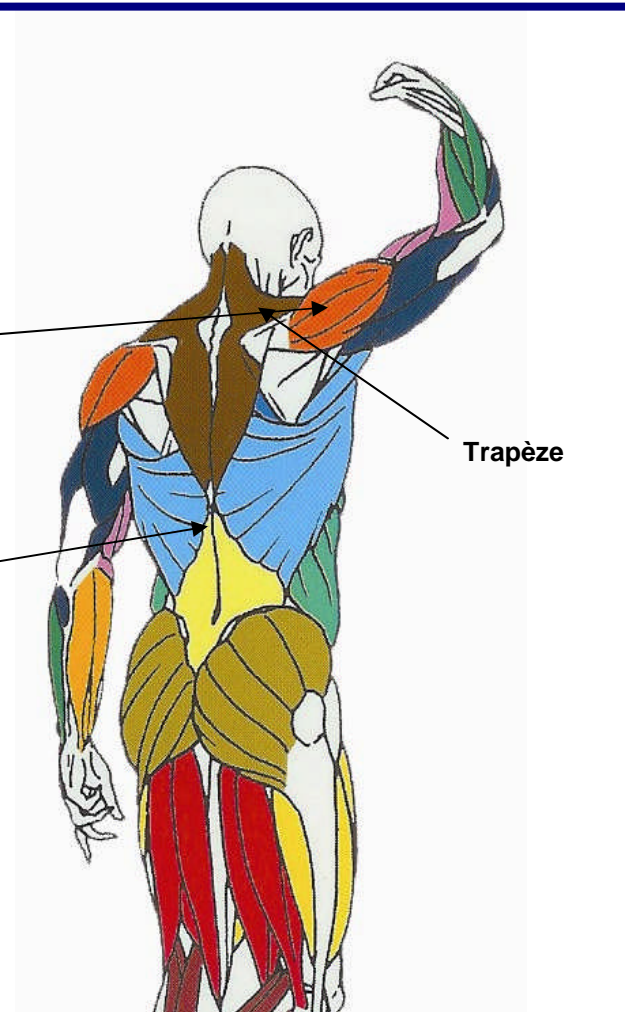
EPAULES

Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde, Transversaire épineux, trapèze



Partie médiane du Deltoïde

Transversaire épineux (disposition de chaque coté des épineuses en formant un chevron à l'arrière de la colonne).



Trapèze

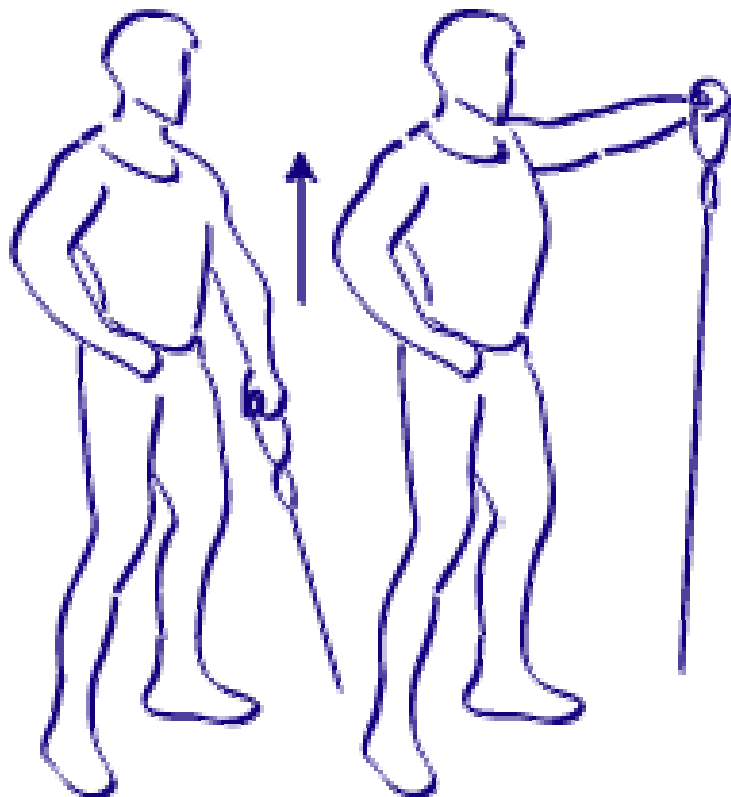
Ce que vous devez faire :

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour trouver une position stable, une barre droite entre les mains et celles-ci écartées de 10 cm environ. Levez la barre en pliant les coudes et amenez la barre jusqu'au contact du menton. Veillez à garder les coudes le plus haut possible durant toute la montée du mouvement. Revenez lentement et progressivement à la position de départ en tendant les bras tout en contrôlant votre mouvement. Cet exercice peut aussi être exécuté également avec un jeu d'haltères courts.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous montez la barre en direction du menton.

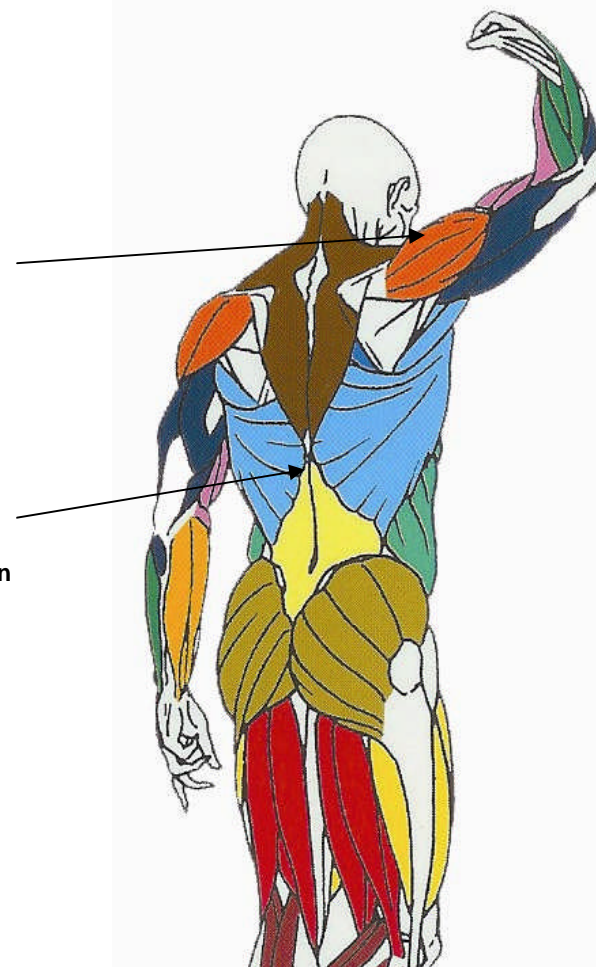
EPAULES

Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde, Transversaire épineux



Partie médiane
du Deltoïde

Transversaire épineux
(disposition de chaque coté des
épineuses en formant un chevron
à l'arrière de la colonne).



Ce que vous devez faire :

Debout, placez-vous latéralement devant un appareil équipé d'une poulie basse avec un câble et une poignée de traction. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin pour trouver une position stable, les genoux peuvent être légèrement fléchis.

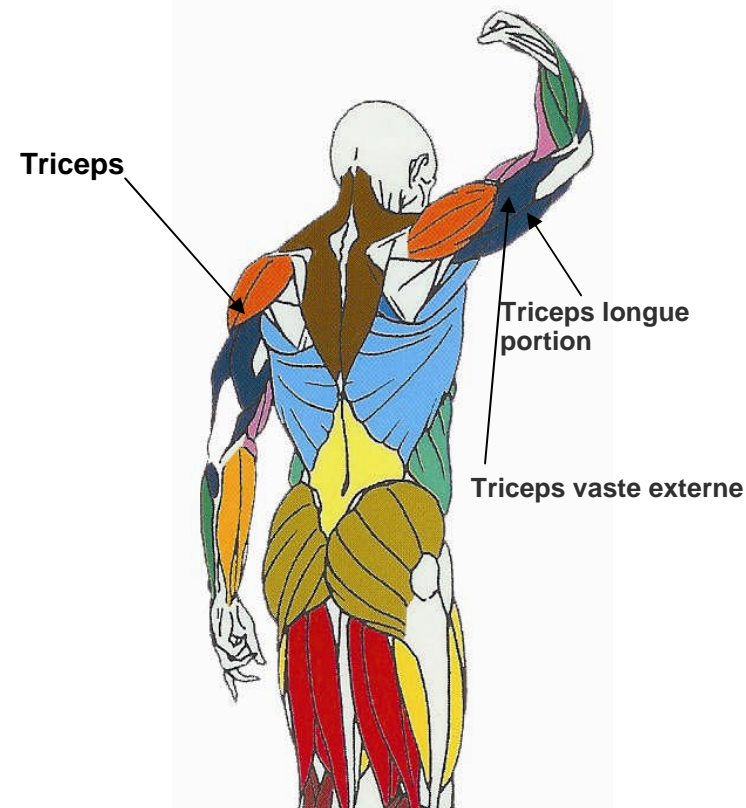
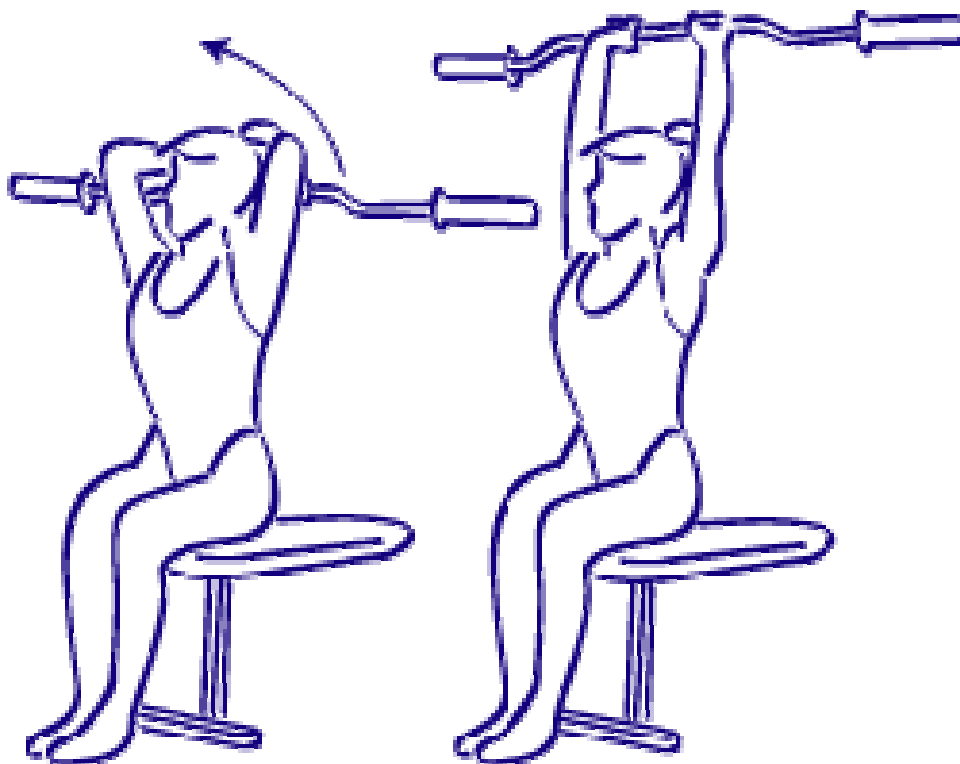
La poignée de traction dans la main, le bras tendu, levez le bras jusqu'à l'horizontale tout en le gardant tendu.

Revenez lentement et progressivement à la position de départ en ramenant les bras le long du corps tout en contrôlant la descente de votre mouvement.

Respiration : en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez le bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

TRICEPS

Muscles sollicités : Triceps brachial



Ce que vous devez faire :

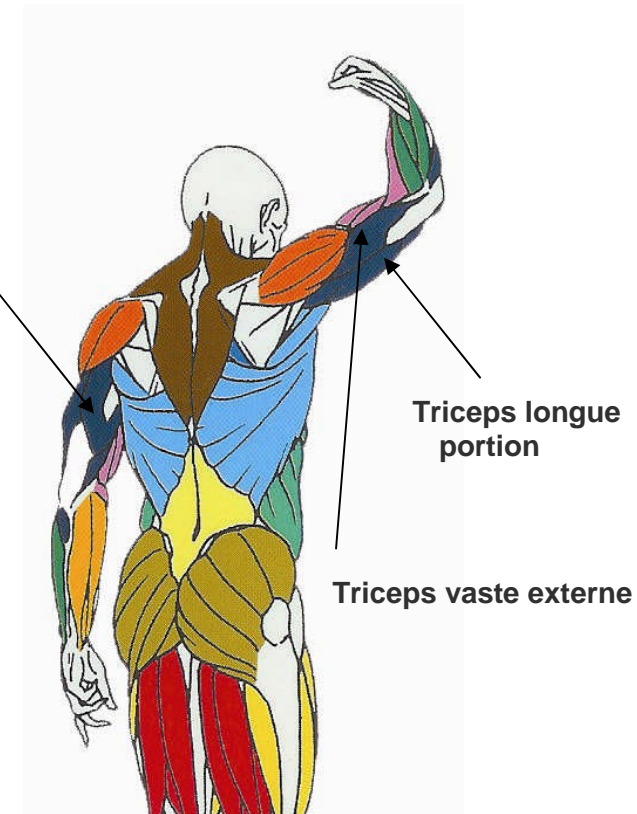
Assis(e) sur le siège d'un banc, une barre à triceps (**appelée "barre EZ"**) dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête. Descendez lentement et progressivement la barre en arrière de la tête sur la nuque en faisant attention de ne pas cogner la barre contre votre nuque (si votre souplesse ne permet de descendre au niveau de la nuque, descendez le plus bas possible. Au fur et à mesure des semaines, votre souplesse s'améliorant vous pourrez descendre de plus en plus bas. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au niveau de la nuque.

TRICEPS

Muscles sollicités : Triceps brachial



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, une barre droite dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête (la barre se situe au niveau des yeux).

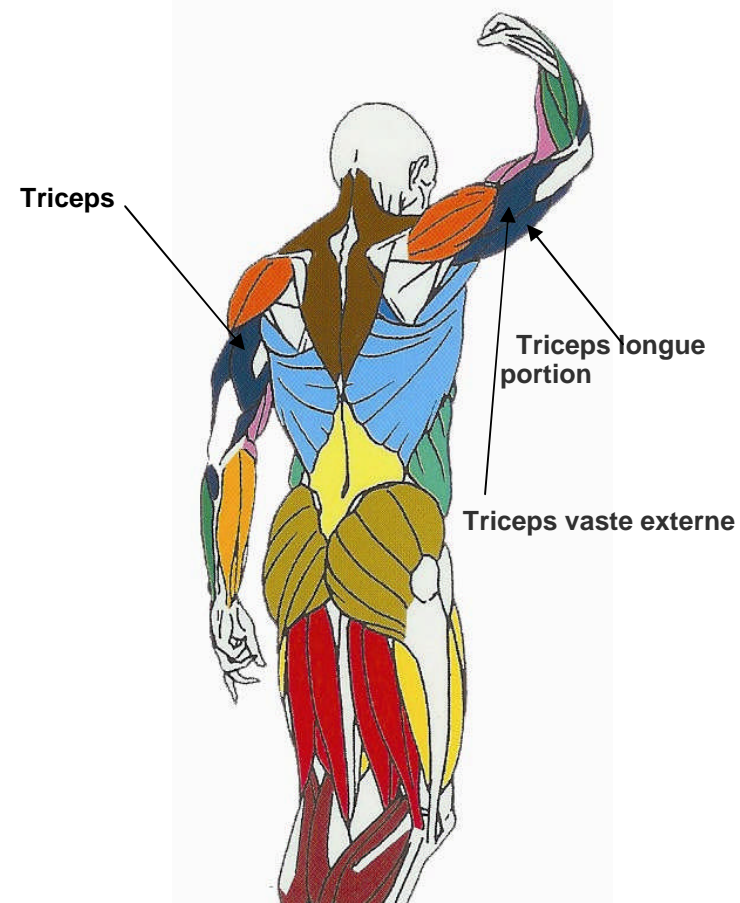
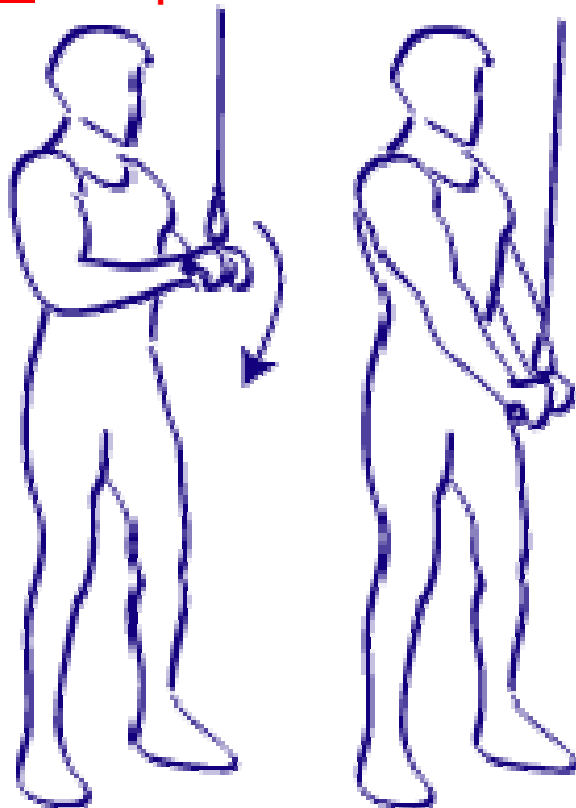
Descendez lentement et progressivement la barre sur le front en faisant attention de ne pas cogner la barre contre votre front.
Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au niveau du front.

TRICEPS

Muscles sollicités : Triceps brachial



Ce que vous devez faire :

Debout face à l'appareil de traction, les pieds écartés de la largeur du bassin afin de trouver une position stable, les mains tenant la barre de traction, les bras collés contre le buste, les coudes sont pliés et les avant-bras sont parallèles au sol.

Tendez complètement les bras vers le bas, les bras restant collés contre le buste (tendez les bras jusqu'à extension complète).

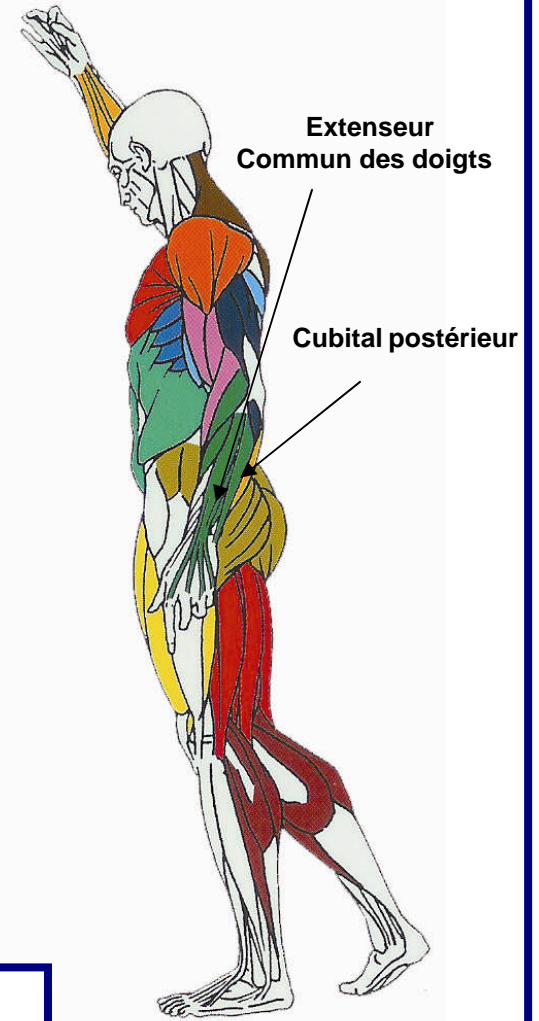
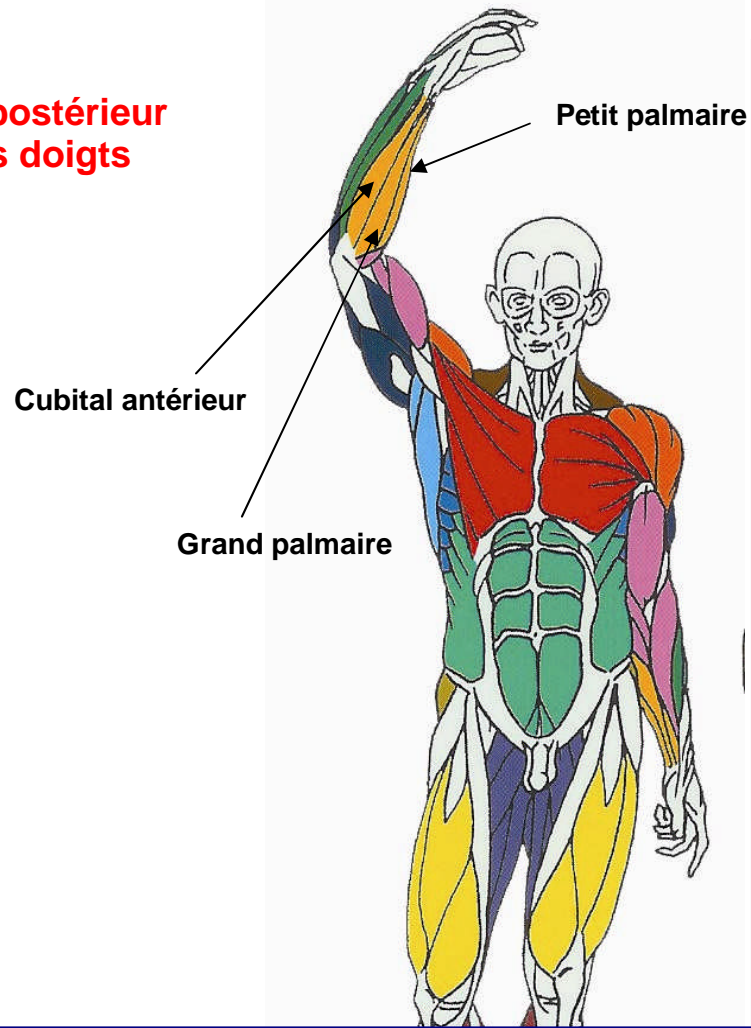
Précautions : Veillez bien à conserver les bras collés contre le buste durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Approchez-vous de la machine pour pouvoir tirer la barre le plus verticalement possible vers le bas.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

POIGNETS

Muscles sollicités : Grand et petit palmaire
Le cubital antérieur et postérieur
Extenseur commun des doigts

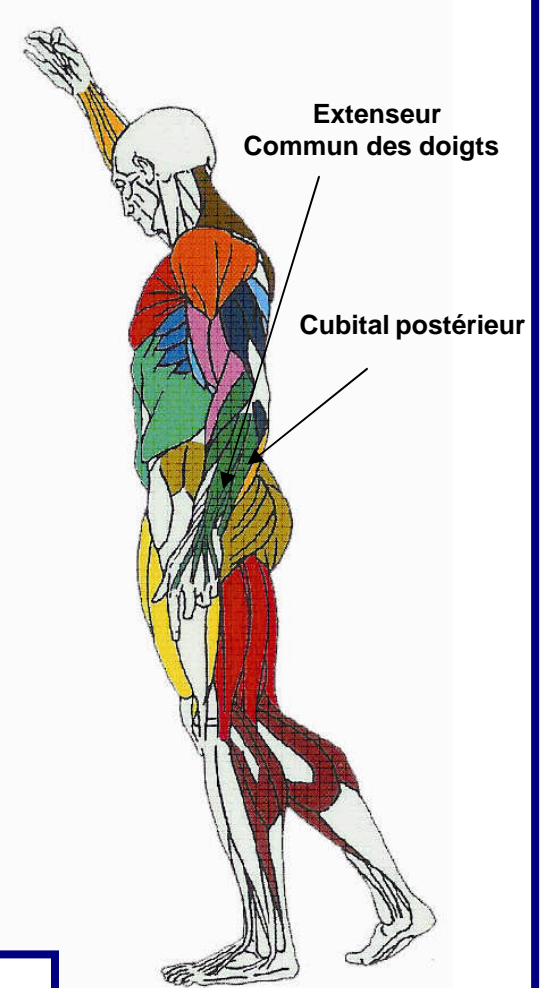
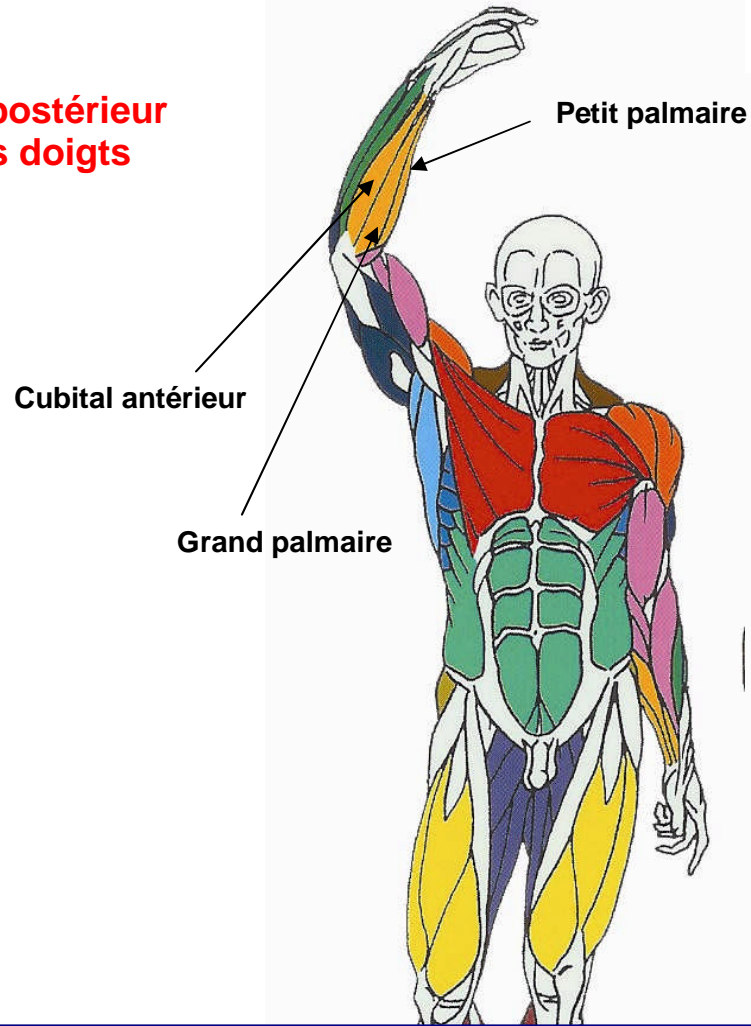


Ce que vous devez faire :

Debout, jambes légèrement écartées, bras tendus devant, enroulé la cordelette sur la barre en acier en alternant travail main droit et main gauche.
Procéder de la même manière pour accompagner le poids pendant la descente.

POIGNETS

Muscles sollicités : Grand et petit palmaire
Le cubital antérieur et postérieur
Extenseur commun des doigts



Ce que vous devez faire :

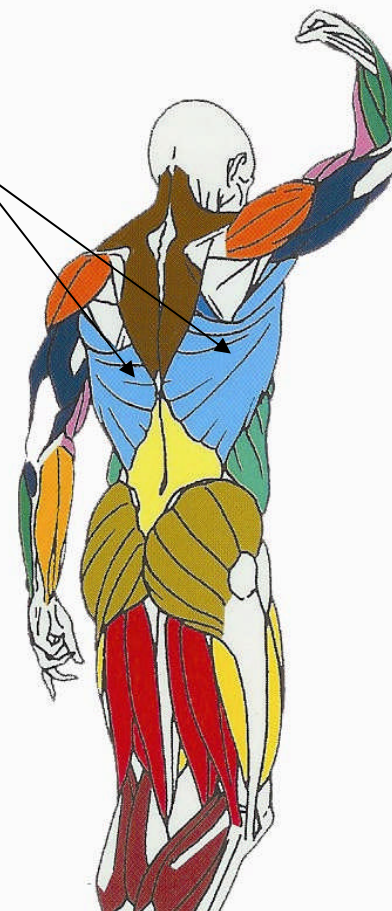
Debout, jambes légèrement écartées, bras tendus devant, enroulé la cordelette sur la barre en acier en alternant travail main droit et main gauche.
Procéder de la même manière pour accompagner le poids pendant la descente.

DOS

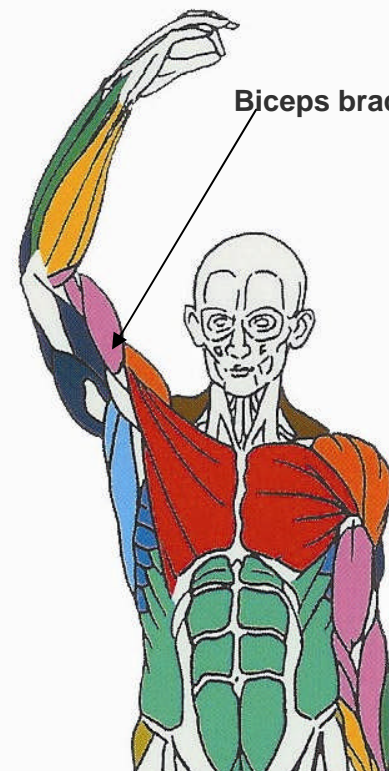
Muscles sollicités : Grand dorsal, Biceps brachial



Grand dorsal



Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

Cet exercice est idéal pour le renforcement et le développement des muscles dorsaux, mais suppose que vous soyez déjà avancé dans l'entraînement (ne faites pas cet exercice si vous débutez en musculation).

Assis(e) sur le siège de la machine, prendre la barre de traction des deux mains, les paumes vers l'avant, écartement des mains à la largeur des épaules environ.

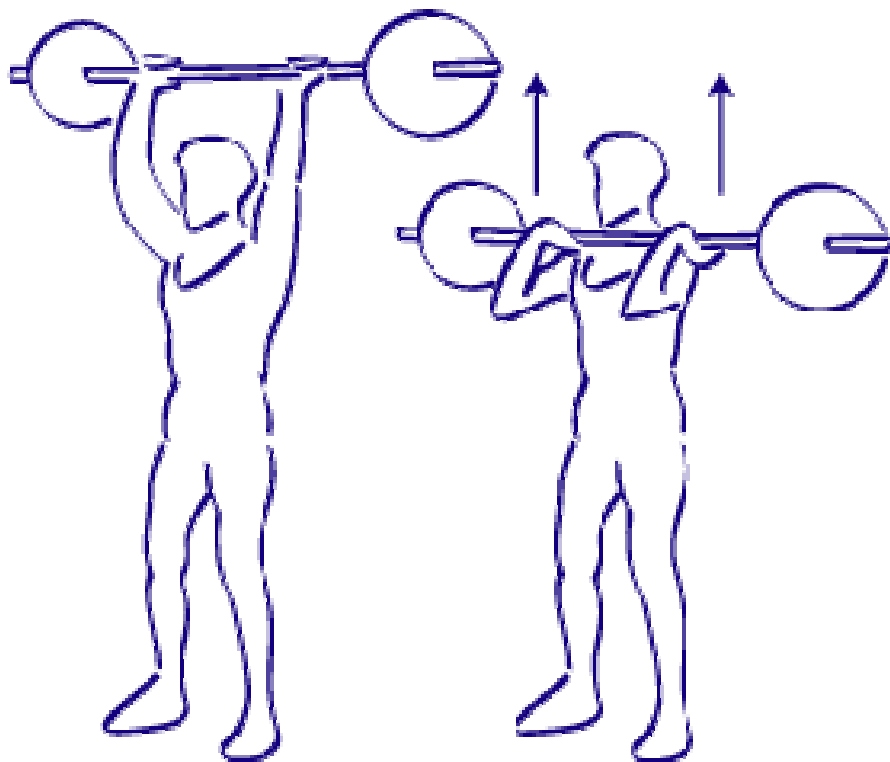
Veillez à ce que le dos soit bien droit (vous pouvez pencher le buste légèrement en arrière jusqu'à ce que la hanche fasse un angle d'environ 45 °).

Tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la poitrine, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

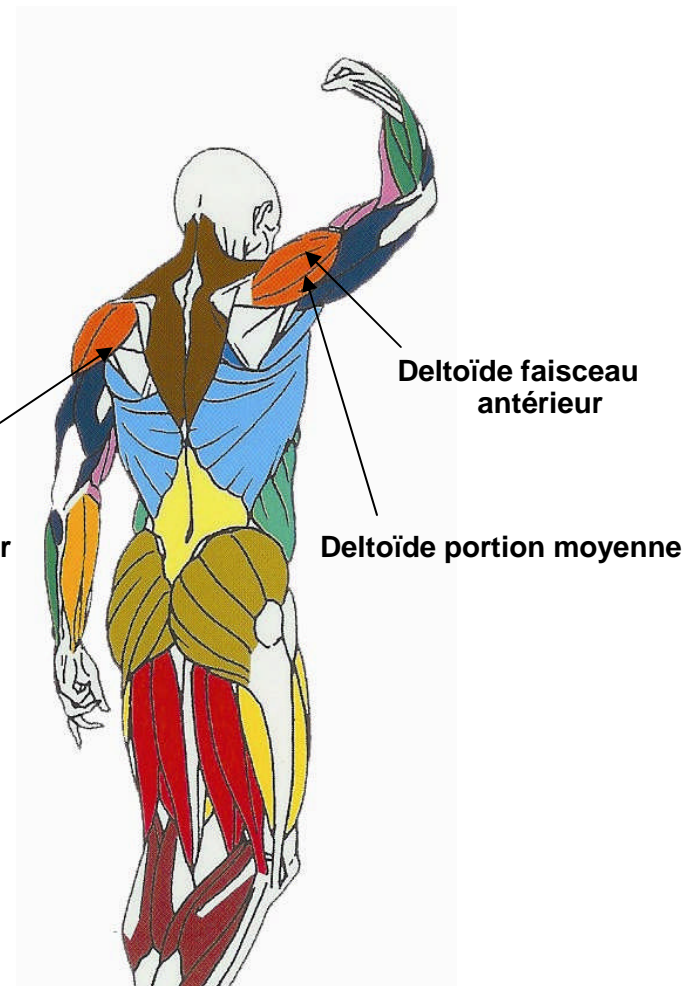
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez la barre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

EPAULES

Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde



Deltoïde faisceau postérieur



Deltoïde faisceau antérieur

Deltoïde portion moyenne

Ce que vous devez faire :

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour trouver un appui et un équilibre correct, une barre droite dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules environ, la barre est en appui sur le devant de vos épaules et les paumes des mains sont orientées vers l'avant.

Levez la barre en tendant complètement les bras. Revenez lentement à la position de départ en amenant la barre au niveau des épaules.

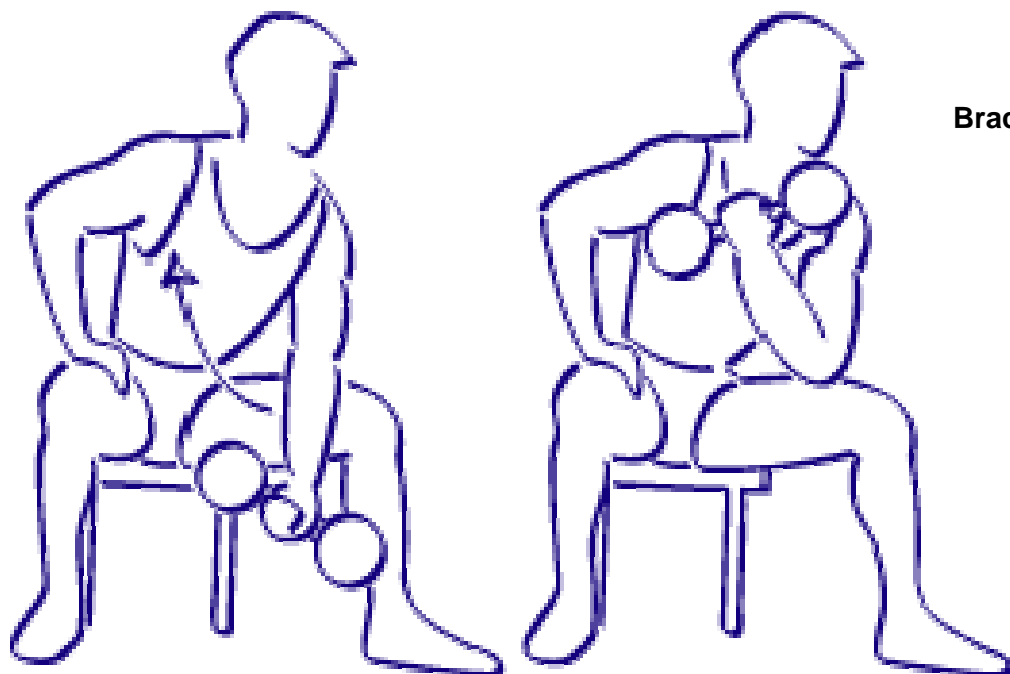
Durant cet exercice, veillez tout particulièrement à garder le buste bien droit.

Cet exercice peut-être réalisé aussi bien assis(e) que debout.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez la barre en tendant les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

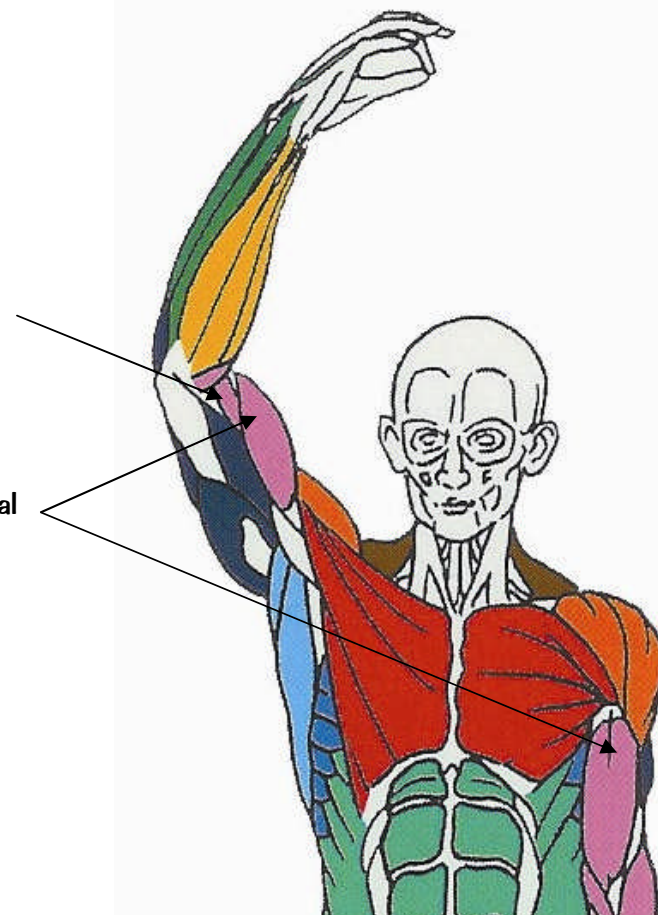
BICEPS

**Muscles sollicités : Biceps brachial
Et brachial antérieur**



Brachial antérieur

Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur un banc, le buste penché en avant, un haltère court dans la main. Le coude repose contre la partie intérieure de la cuisse. Pliez l'avant bras jusqu'à toucher l'épaule avec l'haltère.

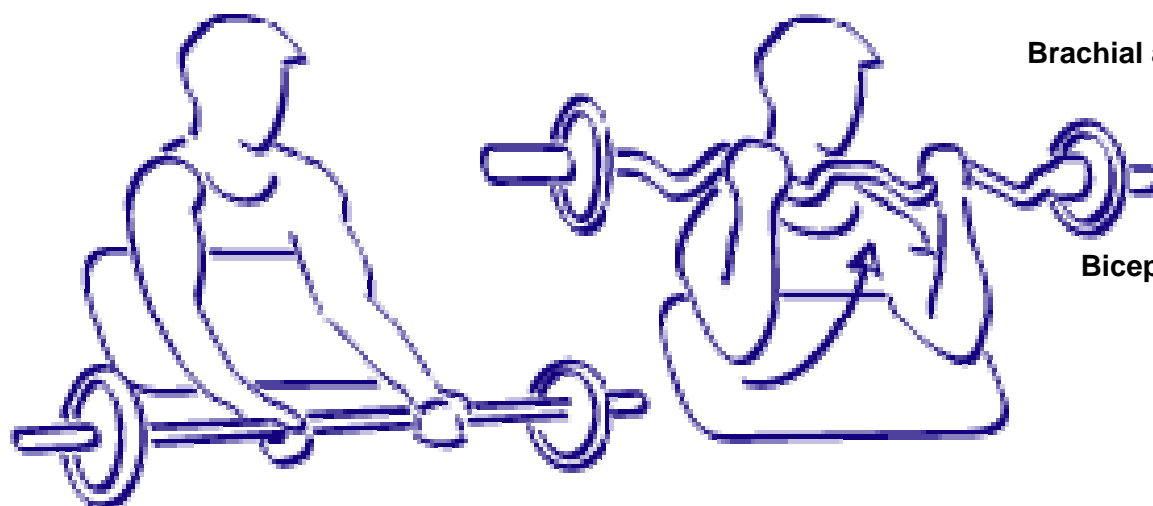
Redescendez progressivement le bras tendu à la position de départ. Lorsque vous travaillez individuellement les muscles du bras, évitez tout à-coup dans le mouvement en ne prenez pas d'élan pour lever le poids.

Faites ce mouvement lentement et régulièrement et concentrez-vous sur les muscles qui travaillent en le visualisant mentalement. Si vous utilisez une charge importante, veillez à bien contrôler la descente du bras lors du retour à la position de départ pour éviter les problèmes de coude.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ

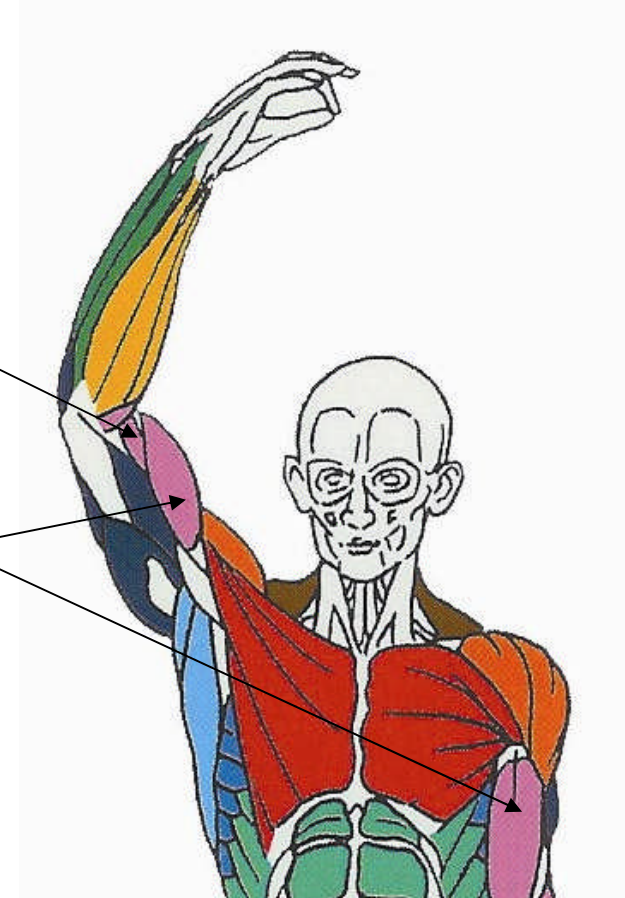
BICEPS

**Muscles sollicités : Biceps brachial
Et brachial antérieur**



Brachial antérieur

Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

Ce mouvement garantit des résultats optimums après une courte période d'entraînement. Le banc "**Larry Scott**" permet d'isoler la contraction musculaire uniquement sur les biceps. Assis(e) ou debout selon le modèle de banc utilisé, prenez une barre en main, écartement des mains à la largeur des épaules, les coudes sont posés sur le plan incliné de travail et les bras sont tendus.

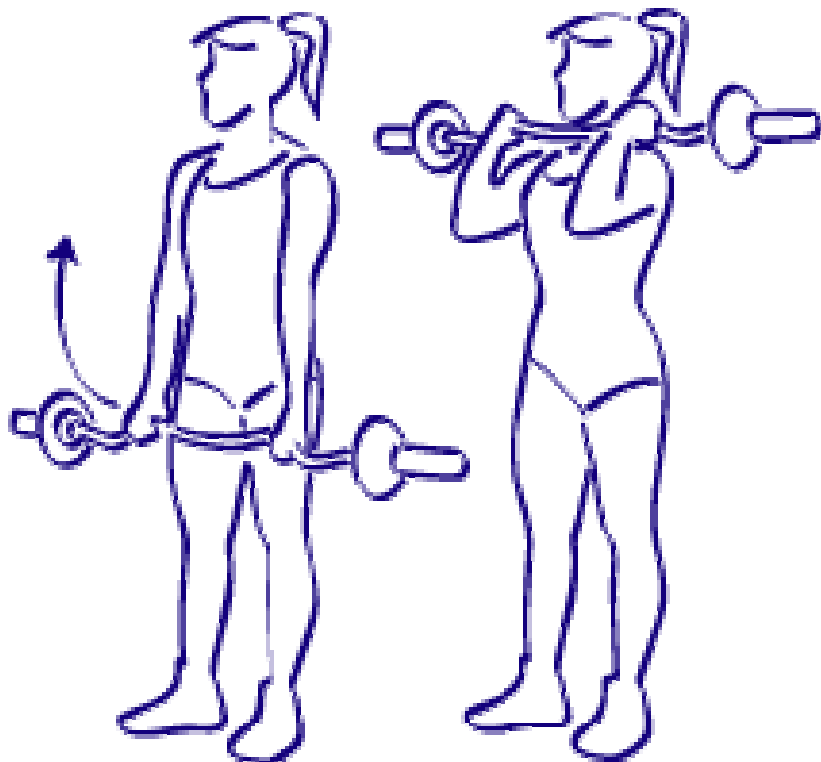
Fléchissez lentement les bras en pliant les coudes, jusqu'à ce que vos mains touchent presque les épaules. Redescendez sans interruption la barre tout en contrôlant lentement votre mouvement.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une charge trop lourde pour effectuer ce mouvement. Vous pouvez également travailler les bras séparément en utilisant un haltère court à la place d'une barre droite ou d'une barre "**spéciale biceps**".

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous pliez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre.

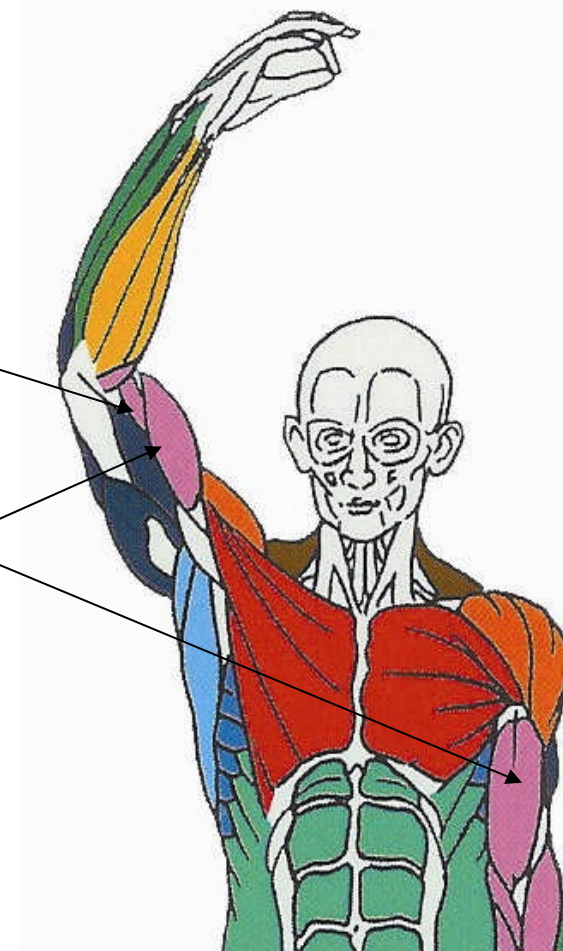
BICEPS

**Muscles sollicités : Biceps brachial
et brachial antérieur**



Brachial antérieur

Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

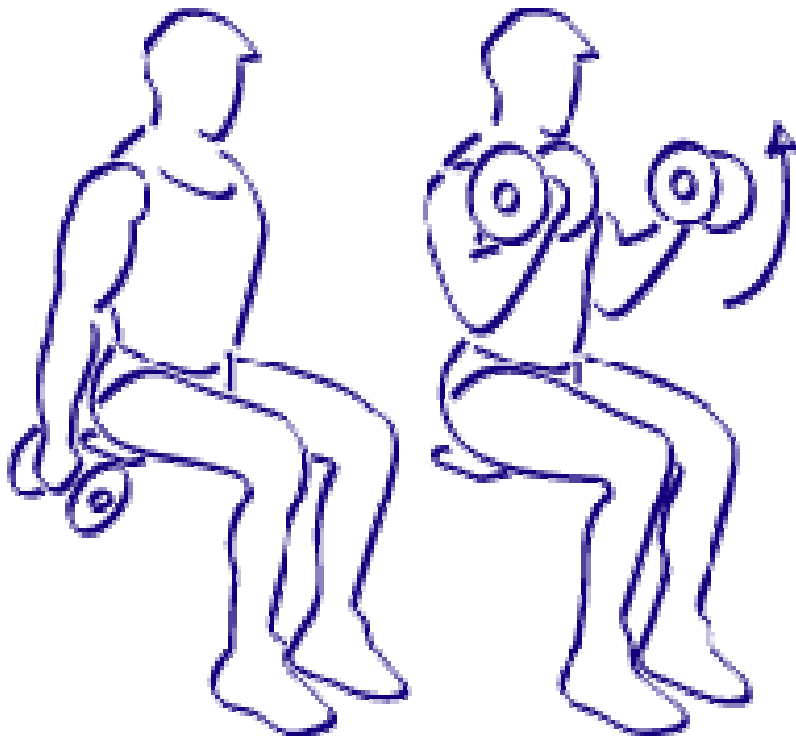
Debout, une barre longue ou une barre "**spécial biceps**" entre les mains. Les mains sont écartées de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin pour trouver une position de travail bien stable.

Les bras sont légèrement fléchis et pendent le long du corps. Fléchissez progressivement les bras en pliant les coudes tout en gardant ceux-ci bien collés au corps. Lorsque les mains arrivent à hauteur des épaules redescendez la barre lentement à la position de départ. En position basse gardez toujours les bras légèrement fléchis. Pour faire efficacement ce mouvement ne prenez pas d'élan pour monter la barre, cela arrive très souvent lorsque la charge de travail est trop lourde. Cela ne sert à rien de travailler avec une barre trop chargée.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras montent en direction des épaules et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les bras redescendent à la position de départ.

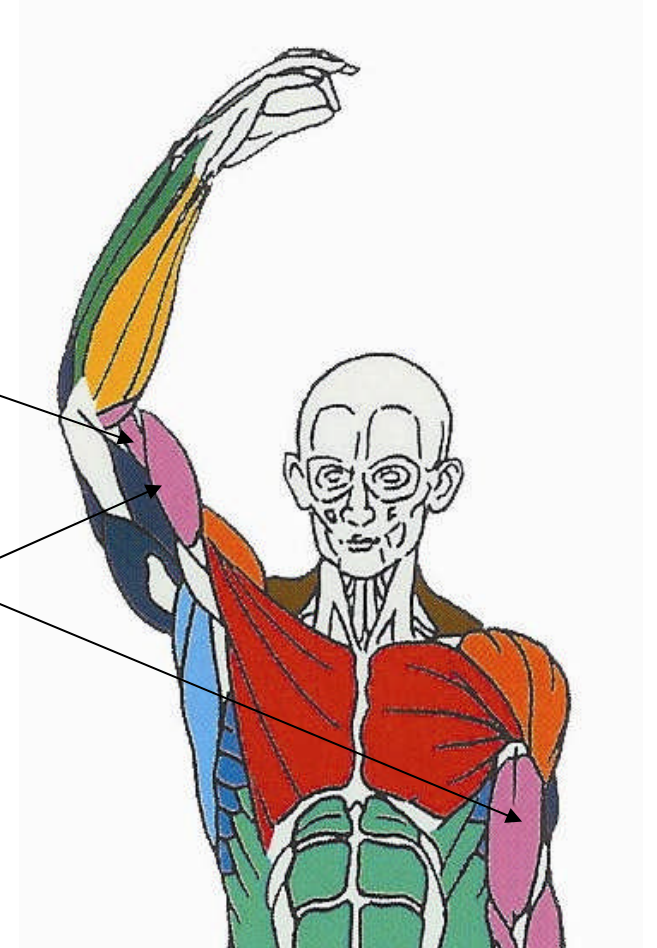
BICEPS

**Muscles sollicités : Biceps brachial
Et brachial antérieur**



Brachial antérieur

Biceps brachial



Ce que vous devez faire :

Assis(e), le dos droit (qui peut être en appui sur le dossier d'un banc), un haltère dans chaque main. En position de départ, les bras pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds).

Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné : c'est-à-dire que vous fléchissez le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ