Comment muscler les pectoraux : le Butterfly un exercice efficace

Vous souhaitez développer vos pectoraux alors le Butterfly est l' exercice qu'il vous faut . C'est un exercice de musculation souvent prisé par les débutants. Il permet de travailler le développement des pectoraux de façon isolée. Le Butterfly est un exercice de musculation classique très efficace. Il permet de développer en particulier les pectoraux et notamment la partie moyenne du grand pectoral(intérieur des pectoraux). Il s'adresse à tous les sportifs .Il nécessite effectivement d'acquérir un_appareil de musculation spécifique mais vous pouvez aussi trouver des appareils de **musculation complets à des prix abordables**. Il existe d'autres variantes de machines à Butterfly ou les coudes sont serrés.A vous de choisir l'appareil qui vous convient le mieux pour **développer vos pectoraux.**

Description : pour développer vos pectoraux : le butterfly



Consignes

Position assise dos droit, pieds au sol. Saisir les poignets de la machine, garder le contact avec le dossier

Rapprocher les mains l'une vers l'autre bras tendus.

Respiration

Inspirer quand les bras sont tendus

Expirer (souffler) quand vous ramenez les bras.

Afin de travailler de façon efficace et en toute sécurité, ne travailler pas vos exercices de musculation au hasard. Il existe des principes physiologiques pour progresser. Fixer vous un **objectif de travail.** Pour éviter les erreurs dans la pratique et de vous blesser au cours de vos entraînements et faire n'importe quoi différents objectifs de musculation sont possibles.

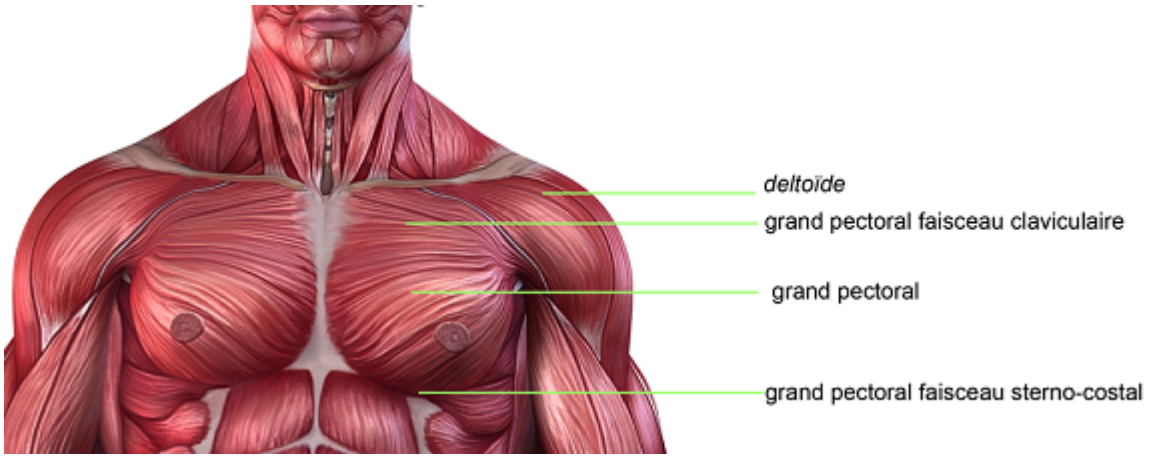
Les objectifs en musculation peuvent être les suivants :

– entretien musculaire : conserver les qualités de force et de contractilité du muscle

– prévention et santé : au niveau articulaire

– bien être corporel et esthétique : valorisation de l'image de son corps

– amélioration de la force et de ses capacités physiques : la musculation comme activité complémentaire pour améliorer ses performances.



Conseils avant de débuter

N’hésitez pas à consulter un spécialiste si vous ne savez pas comment vous y prendre. Si vous débutez en musculation n’hésitez pas également à faire une visite médicale car cette activité qui parait statique nécessite d’être en bonne santé pour la commencer.

Avant de débuter la séance de musculation proprement dite, pratiquez un échauffement cardio-respiratoire, articulaire et musculaire pour éviter de vous blesser et de préparer le corps aux efforts qui vont suivre.

Étirez-vous avant, pendant après la séance, au risque de perdre toute la souplesse et l’élasticité de vos muscles.