

Exercice de musculation: Ecartés avec haltères



Les Ecartés avec haltères permettent de développer les pectoraux mais aussi d'étirer la cage thoracique. Le mouvement consiste à écarter les bras et de les remonter à la force des pectoraux. Cet exercice est difficile à contrôler, il est plutôt conseillé à des personnes déjà assez avancées en musculation. Il vaut mieux pour les débutants commencer par un exercice plus global comme le développé couché par exemple.

CONSIGNES

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou sur le banc avec les jambes fléchies. Gardez le dos en contact avec le banc. La tête repose sur le banc.

Pour démarrer cet exercice de façon stable, les bras sont tendus au dessus de la poitrine, les paumes de la main se regardent.

Descendez les bras en les fléchissant très légèrement, les bras sont presque tendus .Ouvrez bien la cage thoracique. Remontez en position initiale bras tendus en soufflant.

Vous pouvez varier les angles d'ouverture des bras au fur et à mesure des séances. (vers l'avant, vers l'arrière)

SECURITE

Descendez doucement en contrôlant votre mouvement.

Ne cambrez pas, gardez le dos plaqué au banc.

Fléchissez un peu les bras pour éviter que cela tire trop sur les coudes.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit .pectoral

Coraco-brachial

Il est à noter que lors de cet exercice les triceps ne travaillent pas

MATERIEL

Un banc de musculation, des haltères et des poids