Exercice pectoraux : Pull over c’est bon pour la respiration



Tout le monde n’est pas d’accord sur cet exercice de pectoraux . En effet certains prétendent qu’il fait plus travailler le dos ,d’autres affirment qu’il développe la cage thoracique . Quoiqu’il en soit cet exercice n’est pas négatif pour votre corps, il permet d’ouvrir la cage thoracique . Il est un bon exercice respiratoire.

CONSIGNES pour cet exercice pectoraux

Allongez vous sur un banc, dos plaqué au banc.

Prenez une haltère et placé vos mains en pronation sous le poids du haut de l’haltère. Les bras sont tendus.

Descendez les bras tendus derrière la tête en inspirant.

Puis ramenez les bras et l’haltère vers l’avant au dessus de la tête en soufflant.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit pectoral, triceps,

Grand dentelé, rhomboïde, grand dorsal

SECURITE

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas)

MATERIEL

Petite haltère , un banc, des poids ou une grande barre