

# 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

---

# 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

---

**Développé couché, protégez  
votre coiffe des rotateurs !**



Cet exercice de base de la musculation est prisé par les adeptes des salles de sport pour sa redoutable efficacité dans la prise de masse au niveau des épaules, des pectoraux, des triceps et des dorsaux. C'est aussi la manière de rivaliser avec ses camarades en réalisant des démonstrations de force avec des poids plus importants.

Le développé couché, c'est donc le mouvement le plus populaire des salles de musculation mais c'est aussi bien souvent la source de nombreuses complications au niveau de vos articulations, qui se révèlent sournoisement avec le temps et bien souvent, lorsqu'il est déjà trop tard.

**Au-delà des sollicitations musculaires naturelles sur les pectoraux, 4 muscles secondaires jouent un rôle majeur dans la bonne exécution du mouvement de développé**

**couché : Le petit rond, le muscle supra-épineux, le muscle sus-épineux et le muscle élévateur de la Scapula – ils sont plus communément appelés les muscles de la « coiffe des rotateurs ».**

*Lorsque ces muscles se contractent, ils tirent sur le tendon de la coiffe des rotateurs, provoquant la rotation de l'épaule. Le développé couché sollicite donc naturellement ces muscles pendant une partie du mouvement. Si votre coiffe des rotateurs n'est pas suffisamment entraîné ou présente un déficit de force, c'est bien souvent la cause des pathologies de la coiffe, avec des conséquences directes sur vos ligaments. Il est donc essentiel pour tous sportifs adeptes du développé couché de développer ces muscles et de conserver la stabilité de votre épaule.*

**En renforçant ces muscles, vous pourrez réduire considérablement les risques de pathologie de l'épaule. A l'inverse, si vous choisissez d'ignorer ces muscles, vous courez le risque à terme de déséquilibres musculaires, de douleurs à l'épaule, et de pathologies lourdes comme les tendinites chroniques, les lésions du Labrum glénoïdal (glène de l'épaule), et les pathologies de la coiffe des rotateurs, extrêmement douloureuses.**

*Maintenant que vous avez pris conscience de l'importance de ces muscles pour votre corps, vous avez donc besoin de revoir votre entraînement pour y intégrer du travail d'isolement à fréquence régulière sur les 4 muscles de la coiffe. Bien entendu, si vous êtes déjà atteint d'une pathologie de la coiffe, votre kiné ou votre*

ostéopathe devra vous dresser un programme de musculation adapté. En attendant, pour les athlètes en bonne santé féru de développé couché, voici quelques conseils élémentaires pour développer et protéger votre coiffe. La première chose à privilégier dans toute séance de musculation, c'est d'intégrer une séance de chauffe et d'étirement avant de passer aux poids. Assurez-vous que vous avez suffisamment chauffé vos muscles pendant cinq bonnes minutes avant de commencer votre travail de fonte. Ces exercices peuvent se faire à l'aide d'un bâton, ou à vide, en effectuant des rotations de vos épaules en avant, en arrière, et sur les côtés. Il existe de nombreuses variantes de ces exercices aussi n'hésitez pas à privilégier ceux qui vous semblent le plus efficace en fonction de votre morphologie et vos ressentis. Vous êtes donc maintenant prêts à passer aux exercices d'isolation des muscles de la coiffe. **L-Flyers version 1** Prenez deux haltères en prise pronation, et levez les à 90 degrés avec un mouvement latéral de vos épaules. Puis, avec un mouvement de rotation lent (assurez vous de commencer avec de petites charges pour bien contrôler le mouvement) ramenez les haltères au dessus de votre tête. Si vous le souhaitez vous pouvez effectuer un mouvement de développé vertical en fin de course pour travailler plus largement les deltoïdes. Exécution dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=4FFbS-dHq0w> **L-Flyes version 2**

Vous pouvez réaliser cet exercice allongé sur le flanc avec des haltères ou debout à la poulie haute.

A nouveau, il est inutile de forcer en cherchant à effectuer le mouvement avec des poids inappropriés. Privilégiez une parfaite exécution de mouvement, quitte à utiliser des tous petits poids, ou un travail à l'élastique.

Aux haltères

Allongez-vous sur le flanc, sur un banc. Bras le long du corps, et coude plié à 90 degrés, réalisez des rotations du coude comme indiquée dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=0pVNUctLLF4>

**N'oubliez pas :**

· Les muscles de la coiffe des rotateurs sont des petits muscles. Même si vous poussez des tonnes au développé couché, vous devrez très probablement utiliser des haltères de cinq à dix kilos maximum pour les exercices coiffe des rotateurs. Alors, laissez votre ego à la porte! · Évitez la presse militaire et le développé nuque derrière l'épaule qui entraîne bien souvent des blessures sur le long terme. · L'entraînement des muscles de la coiffe des rotateurs peut vous aider à éviter la douleur, prévenir les blessures, et fixer les déséquilibres musculaires. · Si vous ressentez une douleur importante dans votre épaule, il est peut être déjà trop tard. Commencez par aller voir un médecin de la médecine du sport ou un thérapeute spécialisé sur [therapeutes.com](http://therapeutes.com)

---

## Exercice de musculation : le développé couché avec haltères



Le développé couché

avec haltères permet de développer les pectoraux (grand pectoral et petit pectoral). Il s'agit d'une variante du développé couché avec une barre. Ici il vous faudra utiliser des haltères. Le mouvement est plus difficile à contrôler et nécessite plus d'équilibre.

Le grand pectoral recouvre le thorax et sert à rapprocher les bras vers le corps en avant. Le grand pectoral est un muscle puissant qui se développe très facilement et de façon importante. Il est composé de 3 chefs musculaires :

- Le chef claviculaire
- Le chef moyen
- Le chef inférieur

## **CONSIGNES pour le développé couché avec haltères**

Allongez-vous sur un banc avec 2 haltères, les pieds sont au sol mais vous pouvez aussi les poser sur le banc en fléchissant les jambes. Le fait de poser les pieds sur le banc va permettre de ne pas cambrer le dos pendant la réalisation de l'exercice. La tête est posée sur le bout du banc.

Au départ les bras sont fléchis, les mains sont en pronation. Ouvrez la cage thoracique. Tendez les bras en soufflant puis redescendez les bras à la position initiale. Tendez à nouveau les bras en soufflant, les haltères peuvent se toucher.

Contrôlez la descente.

## **MUSCLES SOLLICITES**

Le développé couché avec haltères sollicite le grand et petit pectoral. Mais il sollicite aussi les triceps, le deltoïde antérieur, les dentelés ainsi que le coraco-brachial.

Cet exercice est un bon travail de complément au développé couché avec une barre.

## MATERIEL

2 haltères avec des poids, un banc

---

# Exercice de musculation : le développé couché



Cet exercice de musculation permet de développer les pectoraux (muscles de la poitrine). C'est un exercice basique très efficace.

## **CONSIGNES pour le développé couché**

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou jambes fléchies et pieds sur le banc. Placez vos mains en pronation sur la barre (écartement largeur des épaules).

Soulevez la barre en soufflant, bras tendus au dessus de la poitrine. Redescendez la barre vers la poitrine en fléchissant les bras et en inspirant.

## **SECURITE**

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas).

Placez un partenaire derrière la barre pour éventuellement aider à la montée et à la descente

## **MUSCLES SOLLICITES**

Grand et petit pectoral, triceps, deltoïde antérieur

Caraco brachial, grand dorsal

## **MATERIEL**

Grande barre, un banc, des poids

Il existe des variantes de développé couché avec un banc incliné par exemple ou avec des haltères. Il existe même des machines à développé couché guidé qui permettent d'avoir un meilleur contrôle du mouvement mais qui sollicitent moins les muscles profonds.

---

# 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 musculaton 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.

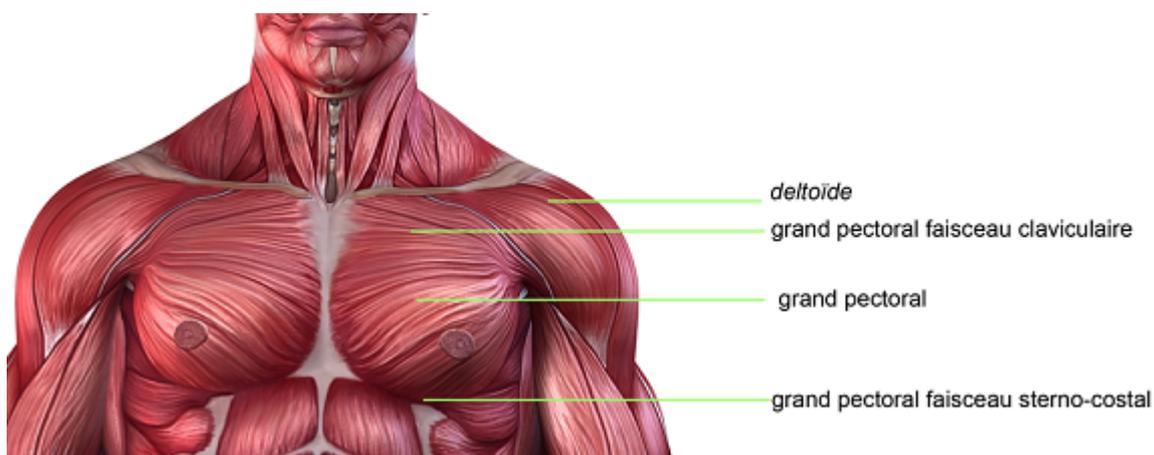
Afin de travailler de façon efficace et en toute sécurité, ne travailler pas vos exercices de musculation au hasard. Il existe des principes physiologiques pour progresser. Fixer vous un **objectif de travail**. Pour éviter les erreurs dans la pratique et de vous blesser au cours de vos entraînements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

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 paraît statique nécessite d'être en bonne santé pour la commencer.

Avant de débiter 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.



---

# **Fitness et musculation : les pectoraux Butterfly**



**Un exercice fitness de musculation efficace**

## **CONSIGNES**

Position assise.

L'angle bras /avant bras est de 90° (perpendiculaire).

Rapprocher les coudes, essayer de rester symétrique

## **SECURITE**

Garder le dos bien droit : garder les vertèbres en contact avec le dossier.

# RESPIRATION

Inspiration : lors de l'écartement des coudes.

Expiration : lors du rapprochement des coudes.

# MATERIEL

Appareil de musculation butterfly

# AFFINEMENT ENDURANCE

# RAFFERMISSEMENT

<b>% du max</b>	<b>De 30 à 60 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 15 à 30</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>4 à 6</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>6 à 100ption circuit training</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>De moyenne à soutenue</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>30'' à 1'</b>

# VOLUME

<b>% du max</b>	<b>De 60 à 80 %</b>
-----------------	---------------------

<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 6 à 15</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>8 à 12</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 5</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>LenteDynamique si force</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>1'30'' à 3'</b>

## **FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts**

<b>% du max</b>	<b>De 80 % à 100 %</b>
<b>Nbre de répétitions</b>	<b>De 1 à 5</b>
<b>Nbre de séries</b>	<b>1 à 5</b>
<b>Nbre d'ateliers</b>	<b>3 à 6</b>
<b>Vitesse d'exécution</b>	<b>Dynamique</b>
<b>Temps de récupération</b>	<b>3' à 5'</b>

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l'ensemble des marchands sur <http://www.kelkoo.fr/>

;amp;amp;amp;amp;gt; .

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l'ensemble des marchands sur &amp;amp;amp;amp;lt;a href='http://www.kelkoo.fr/'&amp;amp;amp;gt;Kelkoo&amp;amp;lt;/a&amp;amp;gt; .