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