

Traction à l'horizontale et extension des avant-bras



Équipement :

Haltères courts

Groupes musculaires sollicités :

Bras (biceps et triceps)
Épaules postérieures
Dos

Conseils :

Garder le dos droit, maintenir la courbe naturelle du bas du dos et s'assurer de ne pas courber le dos.

Exécution :

POSITION :

Avancer d'un pas avec le pied droit et laisser la jambe gauche derrière dans une position de fente modifiée.

Votre corps doit former une ligne droite imaginaire de la tête au pied.

Tenir l'haltère dans la main gauche, allonger le bras vers le sol, la paume de la main vers l'intérieur.

MOUVEMENT :

Fléchir le coude et tirer l'haltère le long du corps jusqu'à ce que le coude soit aligné avec l'épaule.

Maintenir la position du bras et faire pivoter lentement l'avant-bras tout en l'allongeant vers le haut jusqu'à ce qu'il soit presque parallèle au plancher, la paume vers le bas.

Marquer une pause.

Fléchir à nouveau le coude afin de ramener l'haltère le long du corps, puis le descendre vers le sol.

Répéter 8 fois la série, puis exécuter le mouvement avec le bras droit.



kraftcanada.com Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Fentes arrières alternées



Équipement :

Haltères courts

Groupes musculaires sollicités :

Fessiers et jambes (avant et arrière de la cuisse)
Sollicitation des muscles de l'intérieur
De l'extérieur de la cuisse pour stabiliser

Conseils :

Pour exécuter correctement les fentes, contracter les abdominaux et les muscles du bas du dos pour maintenir le torse droit et centré par rapport aux jambes.

Ne pas se pencher vers l'avant ou l'arrière.

Exécution :

POSITION :

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les jambes droites (les genoux légèrement fléchis) et rentrer le coccyx en contractant les abdominaux et les muscles fessiers (colonne vertébrale neutre).

Soulever la cage thoracique et maintenir cette position.

Tenir un haltère dans chaque main (facultatif) et placer les bras le long du corps, les paumes vers l'intérieur.

MOUVEMENT :

Faire un pas vers l'arrière avec le pied droit en maintenant le talon droit soulevé, puis descendre lentement le corps vers le sol en fléchissant les genoux.

Arrêter lorsque le genou de la jambe arrière s'approche du sol et que le genou avant est aligné avec la cheville.

Retourner à la position initiale en exerçant un mouvement simultané de poussée avec la jambe **ARRIÈRE** et de traction avec la jambe **AVANT**.

Alterner les fentes en reculant d'un pas avec la jambe gauche et en répétant le mouvement.

Effectuer 8 séries complètes (de chaque côté).



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Flexion des jambes (accroupi) et développé avec haltères



Équipement :

Haltères courts

Groupes musculaires sollicités :

Fessiers, jambes
Épaules
Arrière des bras (triceps)

Conseils :

Centrer le poids sur les talons en redressant les jambes après la flexion et solliciter tous les muscles du corps pour bien étirer la posture.

Exécution :

POSITION :

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les jambes droites, mais les genoux légèrement fléchis.

Tenir un haltère dans chaque main, les coudes fléchis, à la hauteur des épaules, les paumes vers l'extérieur.

Contracter les omoplates pour maintenir la position.

Contracter les abdominaux et les muscles fessiers afin d'assurer une position neutre au bassin (le coccyx dirigé vers le sol).

Soulever le thorax et relaxer les épaules.

MOUVEMENT :

Centrer le poids corporel sur les deux pieds et vers les talons (plutôt que vers les orteils), descendre lentement le torse, comme pour s'asseoir sur une chaise, jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol, selon la souplesse du corps.

Marquer une pause.

Les genoux ne devraient pas dépasser le bout des orteils (90 degrés).

Redresser les jambes afin de reprendre la position initiale et rentrer fermement le bassin en contractant les fessiers.

Développer ensuite les bras pour les tendre au-dessus de la tête, en maintenant une légère flexion des coudes.

Fléchir les coudes, descendre les haltères à la hauteur des épaules et répéter le mouvement de 10 à 15 reprises.



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.