

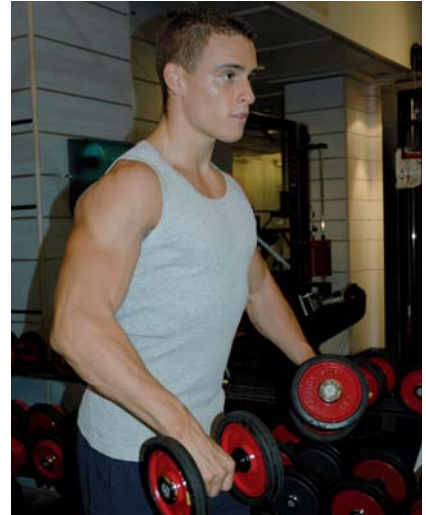
Bonjour à tous !

Voyons ensemble, ce mois-ci, une série de mouvements que vous pourrez faire n'importe où, du moment que vous disposerez d'haltères suffisamment chargées.



BARRE FRONT AVEC HALTÈRES :

- allongé sur le dos,
- angle de 90 degrés entre le buste et les bras,
- les avant-bras se plient sur les bras sans que les épaules ne bougent,
- la barre descend vers le front puis remonte jusqu'à extension quasi totale des bras.

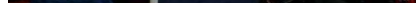


ÉLÉVATIONS LATÉRALES :

- debout, genoux légèrement fléchis, buste légèrement penché en avant,
- les haltères remontent sur les côtés jusqu'à ce que le corps forme une « croix »,
- le mouvement est guidé par les coudes qui doivent demeurer plus hauts que les poignets,
- les trapèzes ne doivent pas être haussés (donc pas de mouvement des épaules mais uniquement des bras).

CURL AUX HALTÈRES

- l'avant-bras doit se plier sur le bras, sans mouvement de ce dernier afin de solliciter uniquement le biceps et non l'épaule,
- le poignet doit rester le plus « à plat » possible du début à la fin (paume vers le plafond),
- il est judicieux d'attraper l'haltère non pas par son milieu mais en positionnant la main plus proche des disques vers votre buste,
- le buste ne doit pas se balancer car cela générerait un élan facilitant le mouvement et diminuant l'action des biceps dans le déplacement de la charge ; de plus, ce balancement ferait prendre des risques au niveau des lombaires.



Sur ce, je vous souhaite un bon entraînement, de bonne fêtes, et vous dit à l'an prochain !
Greg

Retrouvez-moi sur mon site web où vous aurez accès à mes conseils personnalisés en ligne ou en séances de coaching afin de mettre en œuvre et approfondir toutes ces techniques : www.gregory-capra.com