

# CHAPITRE 18

## LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES EPAULES ET LES TRAPEZES



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of water with gentle ripples. The overall effect is a clean, serene, and professional aesthetic.

**GUIDE DES EXERCICES  
DE MUSCULATION  
POUR EPAULES  
ET LES TRAPEZES**

Sur le schéma, vous pourrez voir représentés les principaux muscles superficiels des épaules

Le terme deltoïde est généralement utilisé pour désigner la musculature de l'épaule. C'est sa forme triangulaire, l'apparentant à la lettre grecque Delta, qui lui a donné son nom. On peut distinguer trois faisceaux de muscles, chacun ayant une action physiologique spécifique.

- Le deltoïde antérieur ou claviculaire s'insère sur la clavicule et est donc visible de face. Son rôle est de porter le bras vers l'avant (antépulsion), et de participer à la rotation interne, c'est à dire de permettre au bras de se déplacer vers l'intérieur.

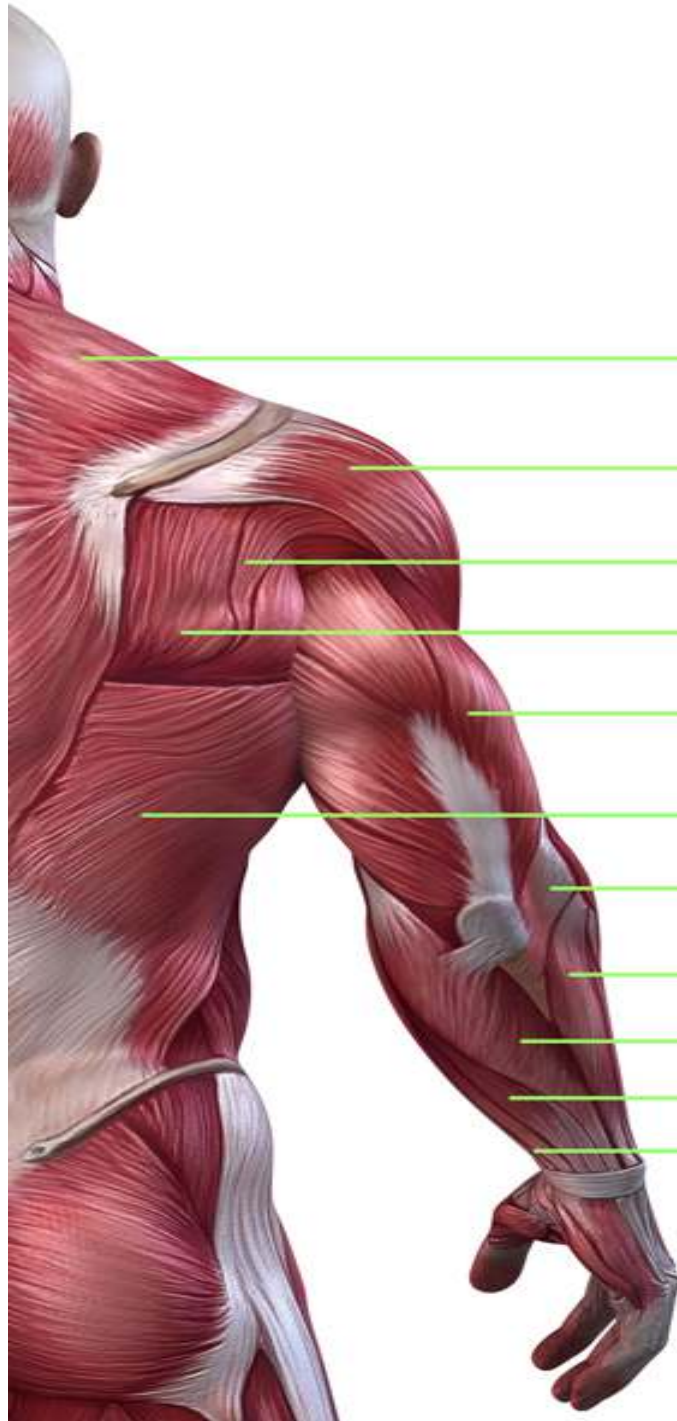
- Le deltoïde moyen ou latéral est accroché au bord supérieur de l'acromion. Il est visible à la fois de profil et de face où il donne à l'épaule son galbe si particulier. Ce faisceau permet d'élever le bras latéralement (abduction). Cette action est favorisée par ailleurs par le mouvement de bascule de l'omoplate, sans lequel il ne serait pas possible d'élever le bras au-delà de l'horizontale.

- Le faisceau postérieur ou spinal s'insère lui sur le bord inférieur de l'épine de l'omoplate. Il est visible en vue de profil en donnant une certaine épaisseur à l'arrière du deltoïde et en vue postérieure. Ce muscle rend possible la rétro pulsion (le fait de porter le bras vers l'arrière) et la rotation externe (c'est à dire le déplacement du bras vers l'extérieur).

- Les trapèzes supérieurs servent à hausser les épaules, alors que les trapèzes médians et inférieurs permettent de resserrer les omoplates et de tirer les épaules vers l'arrière.

Voir les diapos suivantes pour analyser le schéma pour comprendre les muscles des épaules et des trapèzes.

**Schéma des différentes parties  
des muscles des épaules  
et des trapèzes :**



*trapèze*

**deltoïde faisceau postérieur**

*petit rond*

*grand rond*

*triceps brachial*

*grand dorsal*

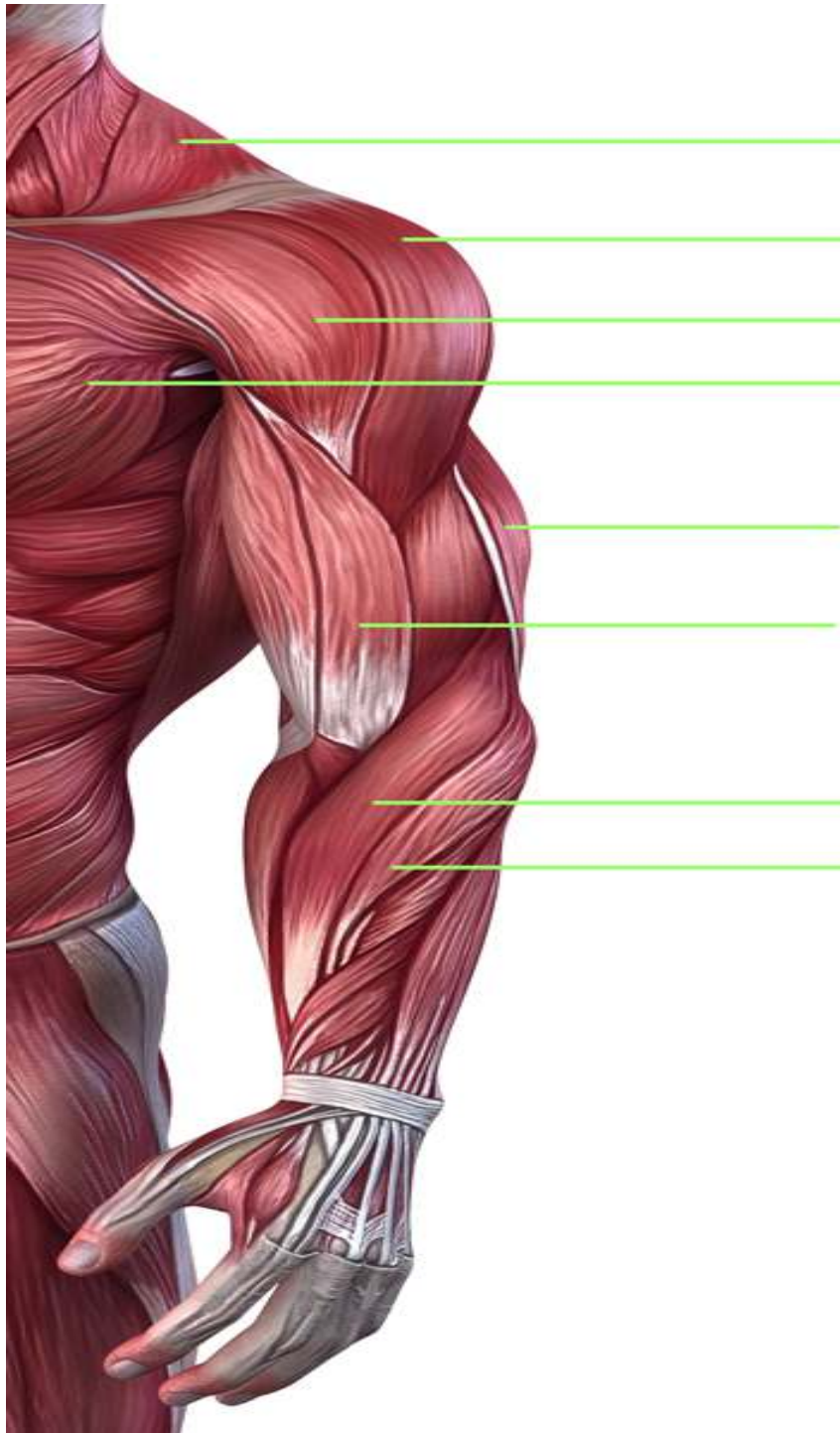
*anconé*

*extenseur ulnaire du carpe*

*fléchisseur ulnaire du carpe*

*long palmaire*

*fléchisseur radial du carpe*



*trapèze*

deltoïde portion moyenne

deltoïde faisceau antérieur

*grand pectoral*

*triceps brachial*

*biceps brachial*

*long extenseur radial du carpe*

*court extenseur radial du carpe*

**Schéma des différentes parties**  
**des muscles des épaules**  
**et des trapèzes :**

48

# EXERCICES



Ex: E1: Élévation antérieure debout avec barre;

Départ: Debout, jambes écartées, mains en pronation sur la barre, prise à la largeur des épaules. (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E2: Élévation antérieure alternée debout avec haltères:

Départ: Debout, jambes écartées, les haltères sur les cuisses, mains en pronations (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras en alternance jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde





Ex: E3: Élévation antérieure debout avec à la poulie basse bras tendu barre:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, placez vous de dos à la poulie, passez le câble de la poulie entre les jambes, mains en pronations, coude déverrouillé sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale parallèle au sol (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E4: Développé militaire debout barre devant avec barre:

Départ: Debout, placez un pied à l'avant et l'autre à l'arrière genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre en écartant les mains un peu plus que la largeur des épaules (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la partie supérieure du sternum (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant de nouveau les bras (A). Freinez et contrôlez le mouvement à la descente.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E5: Développé militaire assis barre devant avec barre guidée:

Départ: Assis sur le banc, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre guidée, écartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras au dessus de la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la partie supérieure du sternum (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant de nouveau les bras en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



## Ex: E6: Développé nuque assis avec haltères:

Départ: Assis sur un banc à 90° où une chaise, prenez en mains un haltère dans chaque mains, plaquez les omoplates et le bassin contre le dossier. Ecartés les pieds de la largeur des épaules, genoux en angle droit, fléchissez les bras en plaçant les haltères de chaque côté des épaules, mains en pronations (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras en effectuant une extension des avants bras à la verticale (B). Puis, revenez au début en replaçant les haltères de part et d'autre des épaules (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E7: Élévations latérale buste penché assis (oiseau avec haltères):

Départ: Assis sur un banc, les bras pendant verticalement un haltère dans chaque mains en pronations (A).

Exécution: Élevez les bras jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ. (A).

Muscles ciblés: Faisceaux postérieur du deltoïde



Ex: E8: Élévation latérale debout avec haltères;

Départ: Debout, jambes écartées, une paire d'haltères en mains en pronations, les bras placés le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E9: Élévations latérale debout unilatéral à la poulie basse:

Départ: Debout, jambes écartées, de profil à la poulie basse, la poignet dans la main opposée à la poulie. L'autre main posée sur un support stable (montant de la poulie) (A).

Exécution: Effectuez une élévation latérale du bras à l'horizontale (B). puis, revenez au départ (A). Changez de coté

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



## Ex: E10: Développé Arnold assis avec haltères:

Départ: Assis sur un banc, dos droit, écartez les pieds de la largeur des épaules, genoux à angle droit. Prenez un haltère dans chaque mains en supination, haltères au niveau des clavicules, Coudes collés au sol (A).

Exécution: Effectuez une rotation interne et une extension des avants bras abduction des bras (B). Au retour, effectuez une rotation externe et flexion des avants bras, abduction des bras (C). Puis, revenez à la position de départ (A). Recommencez ensuite.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde





Ex: E11: Shrugs barre haussement des épaules barre:

Départ: Debout les pieds écartés de la largeur des épaules, la colonne vertébrale légèrement cambrée. Tenez la barre avec les mains en pronation et les bras tendus de façon à ce qu'elle repose contre les cuisses (A).

Exécution: En bloquant votre respiration, montez les épaules le plus haut possible en gardant les bras tendus (B). Marquez un temps d'arrêt en position haute avant de redescendre la barre à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Trapèzes



Ex: E12: Shrugs haltères haussement des épaules haltères:

Départ: Debout les pieds écartés de la largeur des épaules, la colonne vertébrale légèrement cambrée. Tenez un haltère à bout de bras de part et d'autre du corps (A).

Exécution: En bloquant votre respiration, montez les épaules le plus haut possible en gardant les bras tendus (B). Marquez un temps d'arrêt en position haute (C). Redescendez les haltères à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Trapèzes



Ex: E13:Tirage menton debout avec barre:

Départ: Debout les pieds écartés, barre sur les cuisses. Tenez la barre avec les mains en pronation avec une prise serrée (A).

Exécution: Amenez la barre en levant les coudes vers le haut de vos pectoraux (B). Gardez quelques instant la position en haut du mouvement puis, revenez au départ en contrôlant le mouvement lors de la descente (A). Travaillez lentement pour obtenir une meilleur efficacité sur la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde, Trapèzes



Ex: E14: Élévation des épaules:

Départ: Debout, jambes écartées, les bras le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde

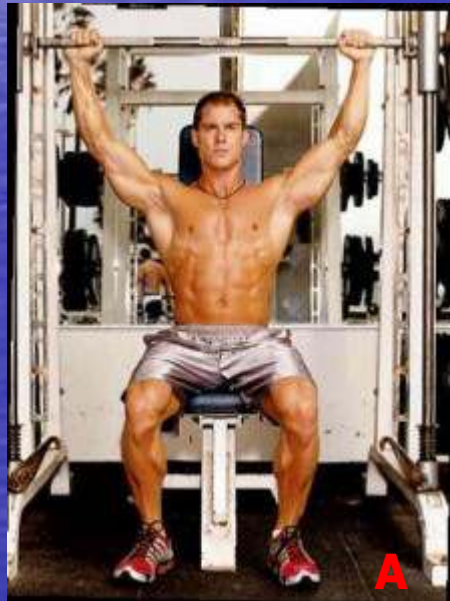


Ex: E15: Développé militaire assis barre devant avec barre guidée:

Départ: Assis sur le banc, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre, écartées les un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras au dessus de la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la partie supérieure du sternum (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ (A). Tendre les bras en freinant la descente lors de l'exécution de l'exercice (B).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E16: Développé militaire assis barre derrière avec barre guidée:

Départ: Assis sur le banc, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre. Ecartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez vos bras au dessus de la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la nuque (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ (A). Tendre les bras en freinant la descente lors de l'exécution de l'exercice (B).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E17:Tirage menton à la barre guidée:

Départ: Debout les pieds écartés, barre guidée placée au niveau des cuisses. Tenez la barre avec les mains en pronation avec une prise serrée.

Exécution: Amenez en levant les coudes la barre guidée sur le haut des pectoraux (B). Puis, revenez au départ (A). Gardez quelques instant la position en haut du mouvement et contrôlé le mouvement à la descente. Travaillez lentement pour obtenir une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde, Trapèzes



Ex: E18: Développé assis barre derrière avec barre:

Départ: Assis sur le banc, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre. Ecartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras derrière la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avants bras en plaçant la barre au niveau de la nuque(B). Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant vos bras (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde





Ex: E19: Développé debout barre derrière avec barre:

Départ: Debout, placez un pied à l'avant et l'autre pied à l'arrière du genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre. Ecartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras derrière la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la nuque (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant vos bras (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde

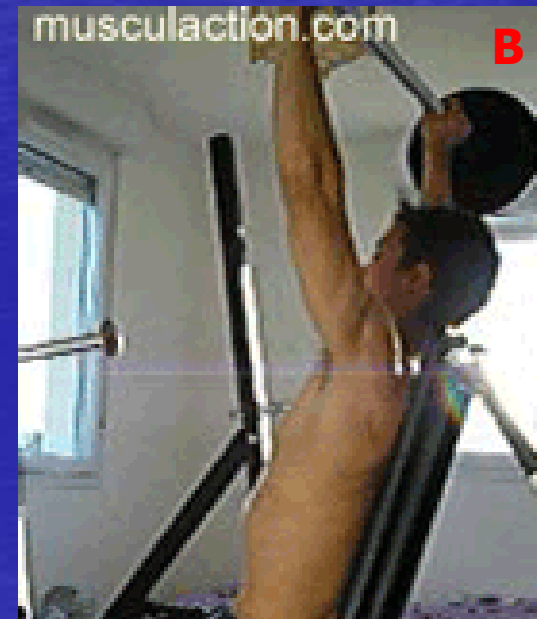


Ex: E20: Développé militaire assis barre devant avec barre:

Départ: Assis sur le banc, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre. Ecartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras au dessus de la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la partie supérieure du sternum (B). Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant de nouveau les bras en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde

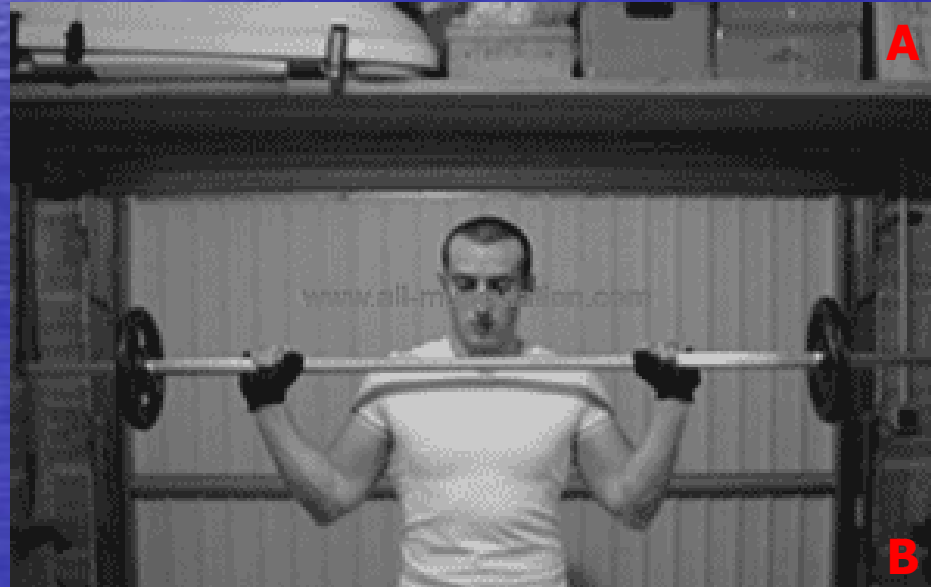


Ex: E21: Développé militaire debout barre devant avec barre:

Départ: Debout, jambes écartées, genoux déverrouillés. Mains en pronations sur la barre. Ecartées les mains un peu plus que la largeur des épaules. Tendez les bras au dessus de la tête (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et flexion des avant bras en plaçant la barre au niveau de la partie supérieure du sternum. Remontez vers le haut pour revenir au départ en tendant de nouveau les bras en freinant la descente (B).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E22: Développé nuque debout avec haltères:

Départ: Debout, prenez en mains un haltère dans chaque mains plaquez les omoplates, écartés les pieds de la largeur des épaules, genoux en angle droit, fléchissez les bras en plaçant les haltères de chaque côtés des épaules, mains en pronations (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et une extension des avants bras à la verticale (B). Puis, revenez au début en replaçant les haltères de part et d'autre des épaules (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E23: Développé prise neutre machine convergente:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, mains placées sur les barre de l'appareil avec prise neutre. Plaquez les omoplates et le bassin contre le dossier. Ecartés les pieds de la largeur des épaules, genoux en angle droit (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et une extension des avants bras en ramenant les poignets vers la poitrine en contractant les épaules et les dorsaux (B). Puis, revenez au départ (A). Tendre toujours vos les bras vers le haut lors de l'exécution.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E24: Développé assis machine:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, mains placées sur les barres de l'appareil avec une prise neutre. Plaquez les omoplates et le bassin contre le dossier. Ecartés les pieds de la largeur des épaules, genoux en angle droit (A).

Exécution: Effectuez une abduction et une extension des bras et des avant bras en ramenant les poignets vers le haut tout en contractant les épaules et les dorsaux (B). Revenez au départ en redescendant de nouveau les bras vers le bas (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E25: Développé Arnold debout avec haltères:

Départ:

Debout dos droit, écartez les pieds de la largeur des épaules, genoux à angle droit. Prenez un haltère dans chaque mains en supination, haltères au niveau des clavicules, coudes collés au sol (A).

Exécution:

Effectuez une rotation interne et une extension des avants bras abduction des bras (B). Au retour, effectuez une rotation externe et flexion des avants bras, abduction des bras (A).

Muscles ciblés:

Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E26: Élévation latérale assis avec haltères:

Départ: Assis, jambes écartées, une paire d'haltère en mains en pronations, les bras le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde





Ex: E27: Élévation latérale machine (oiseau machine):

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, jambes écartées, coudes plaqués dans les manchons de l'appareil sur les côtés. Mains posées sur les poignets de l'appareil (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E28: Élévation antérieure des 2 bras debout avec haltères:

Départ: Debout, jambes écartées, les haltères sur les cuisses.  
Mains en pronations (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale (B).  
Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E29: Élévation antérieure debout buste penché avec haltères:

Départ: Debout, jambes écartées, les haltères sur les cuisses, mains en pronations. Buste penché en avant (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale (B). puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E30: Élévation antérieure debout buste penché avec barre:

Départ: Debout, jambes écartées, barre sur les cuisses mains en pronations. Buste penché en avant (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E31: Oiseau aux poulies vis à vis basse:

Départ: Debout entre deux poulies vis-à-vis, le buste penché en avant, le bas du dos légèrement cambré, la poignet droite dans la main gauche, la poignet gauche dans la main droite en prise neutre (A).

Exécution: Il s'agit d'écarter les bras latéralement jusqu'à l'horizontale (B). L'exercice s'effectue les bras presque tendus. Le fait de plier les bras ne fait qu'accentuer le travail des biceps et des triceps. De plus, cela réduit le levier ce qui oblige à mettre plus lourd pour effectuer le même travail. Enfin, il faut penser à écarter les coudes dans l'alignement des épaules sans quoi l'exercice localisera plus le travail au dos (grand dorsal, grand rond). Ensuite, revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E32: Oiseau debout avec haltère;

Départ: Debout, jambes écartées, une paire d'haltère en mains en pronations, les bras le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E33: Élévation latérale assis à 1 bras (alternée) haltère:

Départ: Assis sur un banc, jambes écartées, une paire d'haltère en mains en pronations, les bras le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement le bras gauche jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).  
Passez à l'autre bras

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E34: Oiseau incliné avec haltères:

Départ: Allongé sur un banc incliné, jambes écartées, une paire d'haltère en mains en pronations, les bras le long du corps. Haltères placés côte à côte face à face devant vous (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



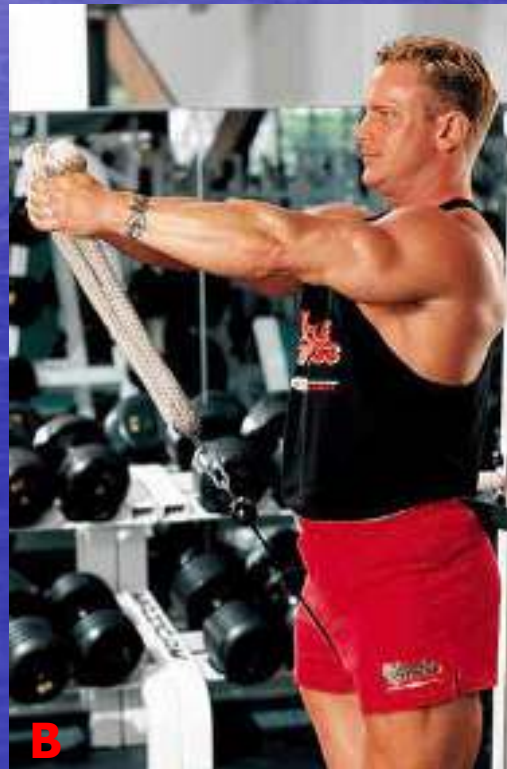


Ex: E35: Élévation antérieure debout à la poulie basse bras tendu avec corde:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, placez vous dos à la poulie, passez le câble de la poulie entre les jambes, mains en pronations, coudes déverrouillés placés sur la corde (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras (B). Jusqu'à l'horizontale parallèle au sol (C). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E36: Oiseau aux poulies vis à haute:

Départ: Debout entre deux poulies vis-à-vis, le buste droit, la poignet droite dans la main gauche, la poignet gauche dans la main droite en prise neutre, les bras sont à l'horizontale devant soi (A).

Exécution: Il s'agit de les écarter latéralement en les gardant à cette hauteur (B). Revenez au départ (A). Il faudra penser à écarter les coudes dans l'alignement des épaules sans quoi l'exercice se localisera plus sur le travail du dos (grand dorsal, grand rond), ce qui voudra dire que la poulie devra être, si possible, à la hauteur des épaules.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur du deltoïde

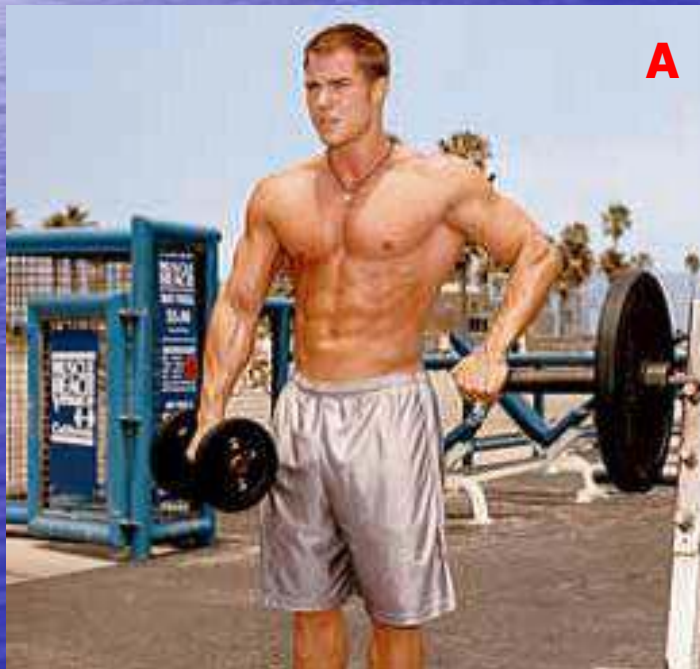


Ex: E37: Élévation antérieure à 1 bras alternée debout avec haltère:

Départ: Debout, jambes écartées, un haltère dans une main placé au niveau de la cuisse et l'autre posée sur la hanche (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras en alternance jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A). Passez à l'autre bras en faisant la même chose.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E38: Élévation latérales à 1 bras alternée haltère:

Départ: Debout, jambes écartées, une paire d'haltère dans une main placé au niveau de la cuisse, l'autre posée sur la hanche (A).

Exécution: Élevez latéralement le bras gauche jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A). Passez à l'autre bras en faisant la même chose.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde

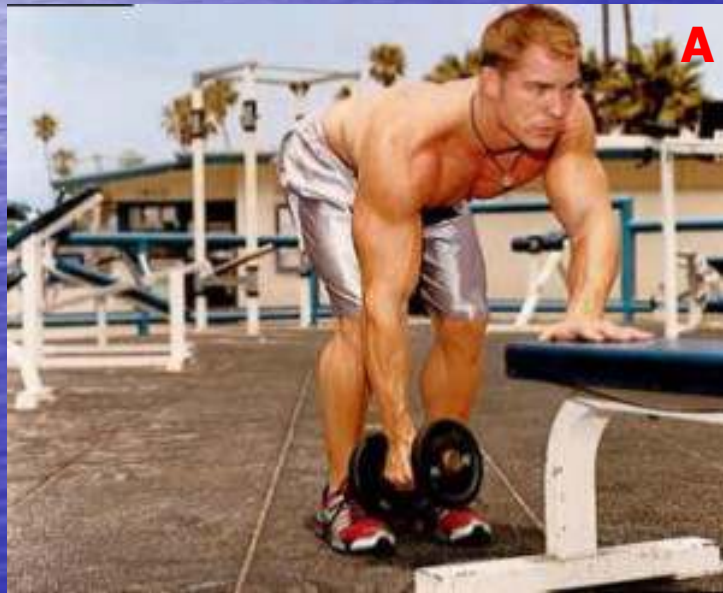


Ex: E39: Élévation latérales à 1 bras alternée haltère:

Départ: Debout buste penché en avant, jambes écartées, une paire d'haltère dans une main placé près du sol, l'autre main posée sur le banc (A).

Exécution: Élevez latéralement le bras gauche jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A). Passez à l'autre bras en faisant la même chose.

Muscles ciblés: Faisceaux postérieur du deltoïde



Ex: E40:Rowing menton debout avec barre EZ;

Départ: Debout les pieds écartés, barre sur les cuisses. Tenez la barre avec les mains en pronation avec une prise serrée sur la barre EZ (A).

Exécution: Amenez en levant les coudes la barre sur le haut des pectoraux (B). Puis, revenez au départ (A). Gardez quelques instant la position en haut du mouvement et contrôlé le mouvement à la descente. Travaillez lentement pour obtenir une meilleur congestion musculaire.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde, Trapèzes



Ex: E41: Élévations latérale buste penché (oiseau avec haltères);

Départ: Debout jambes écartées, buste penché en avant, les bras pendent verticalement, un haltère dans chaque mains en pronations (A).

Exécution: Élever les bras jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Faisceaux postérieur du deltoïde



Ex: E42: Élévation antérieur incliné avec barre:

Départ: Allongé sur le dos sur un banc incliné, jambes écartées, mains en pronations sur la barre avec une prise serrée (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde





Ex: E43: Développé assis machine à air:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, mains placées sur les barres de l'appareil avec une prise neutre. Plaquez les omoplates et le bassin contre le dossier. Ecartés les pieds de la largeur des épaules, genoux en angle droit. Réglez la pression en appuyant sur le bouton (A).

Exécution: Effectuez une abduction des bras et une extension des avant bras en ramenant les poignets vers la poitrine en contractant les épaules et les dorsaux (B). Revenez au départ (A). Tendre les bras vers le haut lors de l'exécution.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E44 Peck Deck inversé:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, le ventre plaqué contre le dossier, mains placée sur les poignets de l'appareil avec une prise en pronation (A).

Exécution: Tirez vos bras le plus loin possible en maintenant la position quelque secondes (B). Puis, revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E45:Tirage menton debout à la poulie basse avec barre:

Départ: Debout devant la poulie basse, les pieds écartés, barre sur les cuisses. Tenez la barre de la poulie basse avec les mains en pronation avec une prise serrée (A).

Exécution: Amenez la barre en levant les coudes vers le haut de vos pectoraux (B). Gardez quelques instant la position en haut du mouvement puis, revenez au départ en contrôlant le mouvement lors de la descente (A). Travaillez lentement pour obtenir une meilleur efficacité sur la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde, Trapèzes



Ex: E46: Élévation debout avec haltère;

Départ: Debout, jambes écartées, une paire d'haltère en mains en pronations, les bras le long du corps (A).

Exécution: Élevez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale le plus loin possible (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A).

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E47: Élévation antérieure debout à la poulie basse bras tendu à une main avec poignet:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, placez vous de dos à la poulie, passez le câble de la poulie entre les jambes, mains en pronations, coude déverrouillé dans la poignet (A).

Exécution: Effectuez une élévation des bras jusqu'à l'horizontale parallèle au sol (B). Puis, revenez au départ en freinant la descente (A). Changez ensuite de côté.

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde



Ex: E48: Élévation antérieure debout à la poulie haute bras tendu avec corde:

Départ: Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, placez vous devant la poulie, mains en pronations, coudes déverrouillés placés sur la corde.

Exécution: Effectuez une élévation des bras en tirant la corde en amenant vos coudes vers l'arrière en les maintenant à la hauteur de la tête (A). Puis, revenez au départ

Muscles ciblés: Faisceaux antérieur et externe du deltoïde

