

CHAPITRE 20

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES PECTORAUX





**GUIDE DES EXERCICES
DE MUSCULATION
POUR LES
PECTORAUX**

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

Les pectoraux sont formés par deux muscles, le grand pectoral et le petit pectoral.

- Le grand pectoral est le grand muscle en éventail qui se trouve sur la poitrine. Il s'insère au niveau de la clavicule, du sternum et des côtes et se termine sur l'humérus (crête externe de la coulisse bicipitale). On peut le diviser en deux,

- La partie claviculaire (haut des pectoraux) et la partie sternale (partie médiane et bas des pectoraux). Son action est l'adduction du bras (mouvement qui rapproche un membre de l'axe du corps), la rotation interne de l'épaule et il est également antépulseur (il entraîne le bras en avant). Il recouvre le petit pectoral.

- Le petit pectoral est caché par le grand, c'est un petit muscle plat, mince en oblique qui part vers le bas. Il s'insère la coracoïde de l'omoplate et se termine sur les côtes 3, 4 et 5. Son action quand les cotes sont fixes est d'abaisser le moignon de l'épaule et tirer vers l'avant l'omoplate. Quand l'omoplate est fixe, il élève la cage thoracique (respiration).

Voir la diapo suivante pour analyser le schéma pour comprendre les muscles de la poitrine.

**Schéma des différentes parties
des muscles de la poitrine :**



deltoïde

grand pectoral faisceau

grand pectoral

grand pectoral faisceau

52

EXERCICES



Ex: P1: Écartés aux poulies vis à vis haute:

Départ: Debout où à genoux bras tendus au dessus de l'horizontale, une poignet de poulie placées dans chaque mains, les paumes face au sol. Effectuez un grand pas à l'avant si le mouvement sera debout (A).

Exécution: Effectuez une adduction (un rapprochement) des bras jusqu'au contact des poignets. Maintenez quelques secondes cette position pour activer la congestion musculaire (B). Puis, revenez ensuite à la position de départ en effectuant un retour lent (A). Selon vos préférences, vous pourrez descendre les poignets directement vers les cuisses (B). Où d'avantage devant le nombril (C). En outre certains pratiquants croisent les mains pour accentuer légèrement l'amplitude du mouvement.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P2: Développé décliné avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes calées dans les manchons du banc, un haltère dans chaque mains avec une prise en pronation placés les haltères au niveaux de la poitrine (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant les haltères (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez un mouvement convergent, c'est-à-dire que vos haltères se rejoignent en haut du mouvement. Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux. Effectuez le mouvement lentement pour permette d'activé la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P3: Développé couché avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, haltères au contact de la poitrine, les mains auront une prise en pronation (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant les haltères vers le haut (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez un mouvement convergent, c'est-à-dire que vos haltères se rejoignent en haut du mouvement (C). Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P4: Développé incliné avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc incliné, un haltère placé dans chaque mains, jambes écartées, mains avec une prise en pronation(A).

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant les haltères (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez un mouvement convergent, c'est-à-dire que vos haltères se rejoignent en haut du mouvement. Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire (C).

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P5: Développé couché à la barre guidée;

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, mains en pronation posées sur la barre guidée (A).

Exécution: Décrochez la barre de sécurité en tournant la barre. Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B). Effectuez le mouvement rapidement pour permettre d'activer les fibres musculaires. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P6: Développé incliné à la barre guidée:

Départ: Couché sur le dos sur le banc incliné, jambes fléchies, mains en pronation posées sur la barre guidée (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour permettre d'activer les fibres musculaires. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P7: Développé assis à la machine:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez les poignets de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le haut où le milieu de la poitrine en fonction de la zone pectorale à travailler(A).

Exécution: Ramenez lentement les mains vers la poitrine sans laisser les plaques touchées la pile (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activé la congestion.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P8: Écartés au Peck Deck (Butterfly):

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, placez vos bras de façon à ce que vos coudes soient à peine plus bas que les épaules (A).

Exécution: Contractez fortement vos pectoraux quand les coudes seront l'un contre l'autre. Maintenez quelques secondes cette position (B). Puis, retournez au départ sans jamais poser la charge sur la pile contre poids (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P9: Écartés latéraux avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies bras tendus verticalement avec un haltère dans chaque mains, paumes des mains face à face (A).

Exécution: Effectuez une abduction latérale des bras jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire. Adaptez un mouvement convergent des haltères en les rejoignant en haut du mouvement pour permettre de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P10: Développé décliné à la barre guidée:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes dans les manchons du banc, mains en pronation posées sur la barre guidée (A).

Exécution: Décrochez la barre de sécurité en tournant la barre. Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour permettre d'activer les fibres musculaire. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P11: Développé couché décliné à la barre

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, mains en pronation posées sur la barre (A).

Exécution: Décrochez la barre. Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B) Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour permettre d'activer les fibres musculaires. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P12 Développé incliné à la barre:

Départ: Couché sur le dos sur le banc incliné, jambes fléchies, mains en pronation posées sur la barre (A).

Exécution: Décrochez la barre. Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B). Puis, revenez au départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour activer les fibres musculaire. Ne pas faire rebondir la barre.

Muscles ciblés: Pectoraux

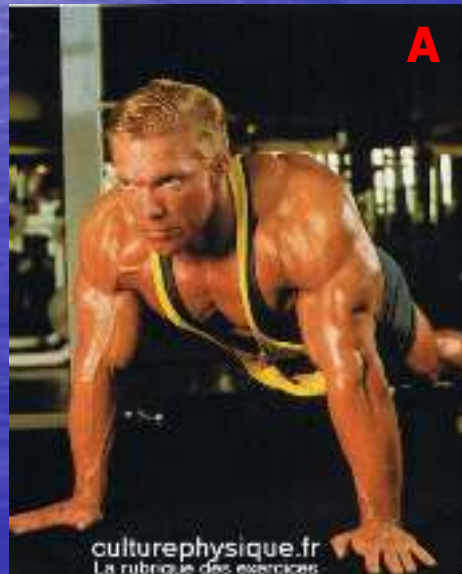


Ex: P13: Pompes classiques au sol mains larges:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds serrées. Positionnez les mains avec un écartement très prononcé que la largeur des épaules. Vous ne devriez avoir que 15 à 20 cm entre chaque mains (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activé la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P14: Pompes large au sol mains écartées:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds serrées. Positionnez les mains avec un écartement très prononcé entre les mains ce qui permettra d'avoir un accent sur les pectoraux (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P15: Pompes au sol mains serrées:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds serrés. Positionnez les mains proches que la largeur des épaules (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P16: Pompes déclinées au sol mains rapprochés pieds surélevés:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds posés sur un support jambes serrées. Positionnez les mains plus proches que la largeur des épaules. Vous ne devez avoir que 15 à 20 cm entre chaque mains (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée (A). Puis, expirez.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules



Ex: P17: Pull over avec barre:

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains à largeur d'épaules en demi pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B).
Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules



Ex: P18: Développé couché barre prise inversée:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, mains en supination posées sur la barre guidée (A).

Exécution: Décrochez la barre de sécurité en tournant la barre. Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (B). Puis, revenez au départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour activer les fibres musculaires. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine et éviter de surcharger la barre pour éviter de rester sous la barre.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P19: Développé couché prise neutre avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies haltères au contact de la poitrine, les mains auront une prise neutre, mains orientées vers l'intérieur de manière à ce que les paumes soient en vis-à-vis (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant les haltères (B). Puis, repartez au départ (A). Effectuez un mouvement convergent c'est-à-dire que, vos haltères se rejoignent en haut du mouvement. Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P20: Écartés incliné avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc incliné, jambes fléchies, bras tendus verticalement avec un haltère dans chaque mains paumes des mains face à face (A).

Exécution: Descendez les charges à hauteur des épaules où à peine plus bas (B). Terminez avec les mains au dessus de la poitrine (A). Gardez vos coudes légèrement fléchis sur toute l'amplitude du mouvement. Effectuez le mouvement lentement pour activer congestion musculaire. Faites un mouvement convergent, c'est-à-dire que vos haltères se rejoignent en haut du mouvement. Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P21 : Écartés décliné avec haltères:

Départ: Couché sur le dos sur le banc décliné, jambes placées dans les manchons du banc bras tendus verticalement avec un haltère dans chaque mains, paumes des mains face à face (A).

Exécution: Descendez les charges à hauteur des épaules où à peine plus bas. Terminez avec les mains au dessus de la poitrine. Gardez vos coudes légèrement fléchis sur toute l'amplitude du mouvement. Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire. Faites un mouvement lent et convergent, c'est-à-dire que vos haltères se rejoignent en haut du mouvement. Cela permettra de reproduire plus fidèlement le mouvement naturel des pectoraux (B).

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P22 : Pull over haltère en travers d'un banc:

Départ: En décubitus dorsal lombaires en travers du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains serrées les une sur les autres sur les disques de l'haltère (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B). Maintenez l'étirement quelques secondes puis revenez au départ (A). Inspirez en gonflant la cage thoracique en descendant l'haltère et expirez au retour. Effectuez lentement le mouvement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P23 : Pull over haltère sur banc:

Départ: En décubitus dorsal lombaires sur le banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains serrées les une sur les autres sur les disques de l'haltère (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B). Maintenez l'étirement quelques secondes puis, revenez au départ (A). Inspirez en gonflant la cage thoracique en descendant l'haltère et expirez au retour. Effectuez lentement le mouvement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules

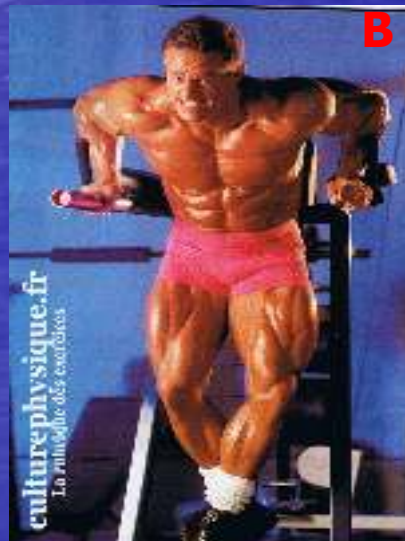


Ex: P24 : Dips aux barres parallèles:

Départ: Agrippez les barres avec les bras tendus et verrouillés.
Penchez vous en avant, fléchissez les genoux et croisez les jambes (A).

Exécution: En gardant les coudes près des flancs, descendez le corps jusqu'à ce que les bras soient à peu près parallèles au sol. Effectuez une contraction isométrique comme pour rapprocher les paumes l'une de l'autre (B) (C). Repoussez le corps vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient de nouveau en extension complète (A). Pour augmenter la résistance et l'intensité, essayez le mouvement avec un lest (D). Effectuez lentement le mouvement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P25 : Dips aux barres parallèles machine:

Départ: Sélectionnez la charge, Agrippez les barres avec les bras tendus et verrouillés. Genoux posés sur le socle de l'appareil. Fléchissez les genoux et croisez les jambes (A).

Exécution: A l'aide du socle de l'appareil, en gardant les coudes près des flancs, descendez le corps jusqu'à ce que les bras soient à peu près parallèles au sol. Effectuez une contraction isométrique comme pour rapprocher les paumes l'une de l'autre (B). Repoussez le corps vers le haut jusqu'à ce que vos bras soient de nouveau en extension complète (A). Effectuer lentement le mouvement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P26: Pompes sur appuis:

Départ: Disposez deux supports où deux bancs parallèlement, avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. Au sol, sur la pointe des pieds, pieds serrées. Positionnez les mains sur les supports. Placez vous en position de pompes avec les mains à plat sur les deux appuis avant et les orteils sur l'appui arrière (A).

Exécution: Pour chaque répétitions, descendez lentement afin d'étirer vos pectoraux (B). Puis remontez en poussant sur les bras (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activé la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules

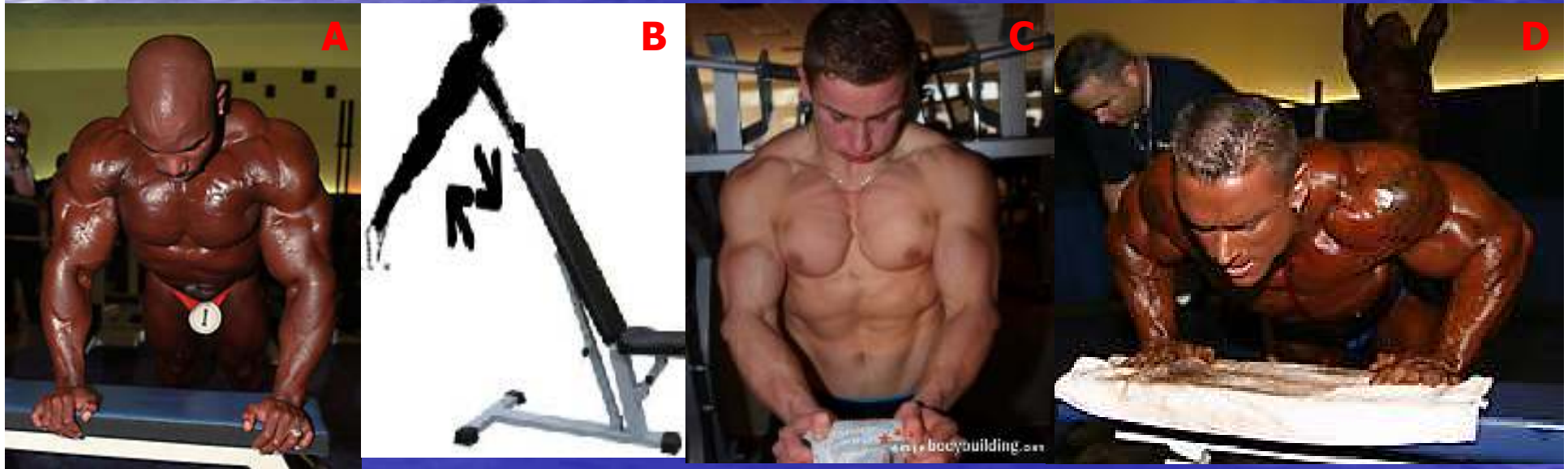


Ex: P27: Pompes inclinées sur banc plat où banc incliné:

Départ: Positionnez les mains sur le banc plat (A). où sur le banc incliné (B).
Disposez parallèlement avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. Pointes des pieds et, pieds serrées. Placez vous en position de pompes en appuis avant et les orteils sur l'appui arrière.

Exécution: Pour chaque répétitions, descendez lentement afin d'étirer vos pectoraux au maximum (C) (D). Puis, remontez en poussant sur les bras (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P28: Pompes pliométriques:

Départ: Au sol, Placez vous en position de pompes sur la pointe des pieds, pieds serrés. Dos plat, mains placées juste de part et d'autre des épaules (A).

Exécution: Depuis la position normale des pompes, poussez énergiquement que possible vers le haut afin de décoller les mains du sol (B). Redescendez rapidement et recommencez le mouvement (A). Essayez de frapper dans les mains une fois en l'air pour vous obliger à vous propulser de façon plus explosive. Effectuez le mouvement rapidement pour activer les fibres musculaires. Cet exercice n'est pas destiné au débutant.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P29: Écartés incliné aux poulies vis à vis basse:

Départ: Banc placé entre les 2 poulies relevé à 30°. Allongez vous sur le banc incliné, jambes écartées, attrapez les poignets placées plus haut que la partie supérieure de la poitrine, les bras étant presque tendus (gardez les légèrement fléchis) (A).

Exécution: En décrivant un arc de cercle, descendez lentement les poignets jusqu'au niveau des épaules (B). Puis, ramenez les à la position de départ selon la trajectoire (A). Maintenez la tension dans les pectoraux pendant tout l'exercice et contractez les pectoraux fortement en haut. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activé la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P30: Écartés décliné aux poulies vis à vis basse:

Départ: Banc placé entre les 2 poulies abaissé de 30 à 40°. Allongez vous sur le banc incliné, jambes calées sous les manchons du banc attrapez les poignets de manière qu'elles soient directement au dessus de la partie inférieure de la poitrine quand les bras sont en extension complète, dans la position de départ (A).

Exécution: Descendez les poignées en décrivant un grand arc de cercle jusqu'à ce qu'elles arrivent à la hauteur des épaules. Puis, ramenez les selon la même trajectoire jusqu'à ce qu'elles soient à l'aplomb du buste (B). Gardez la position quelques secondes et revenez au départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire (B).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P31: Écartés à plat aux poulies vis à vis basse:

Départ: Banc placé entre les 2 poulies, Allongez vous sur le banc , jambes fléchies attrapez les poignets de manière qu'elles soient tendus latéralement vos mains orientées vers les poulies. Tenez une poignet dans chaque mains. Les bras devront être à la verticale du milieu de la poitrine, paumes des mains face à face. à peine plus bas que la poitrine (A).

Exécution: Fléchissez légèrement les coudes, verrouillez les dans cette position du début jusqu'à la fin et descendez les poignées jusqu'à ce que les mains soient parallèles (B). Puis, revenez au départ en contractant énergiquement les pectoraux en décrivant un grand arc de cercle (A) Effectuez le mouvement lentement pour la congestion.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P32: Développé incliné et décliné à la machine Hammer Strenght:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez les poignées de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le bas de la poitrine selon l'exercice sur l'appareil Hammer Strenght.

Exécution: Poussez les poignées le plus loin possible devant vous (A) Et, revenez à la position de départ en ramenant vos mains vers la poitrine, Effectuez le mouvement lentement activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P33: Ecartés aux poulies vis à vis basse:

Départ: Agrippez les poignets aux poulies basses, placez vous entre les poulies faites un grand pas en avant. Position des jambes décalées afin d'avoir une meilleur stabilité. Tenez vous bien droit avec les bras sur les côtés (A).

Exécution: Avec les paumes de mains tournées vers l'avant, montez les poignets devant le corps jusqu'à la hauteur de la poitrine (B). Lors de l'exécution du mouvement, essayez de maintenir les coudes légèrement fléchis et verrouillés et, la poitrine sortie. Faites une pause en haut en contractant les pectoraux puis, laissez les poignets pour revenir lentement à la position de départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire (B).

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P34: Pull over avec barre bombée EZ:

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains à largeur d'épaules et en demi pronation sur la barre EZ (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B) puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules

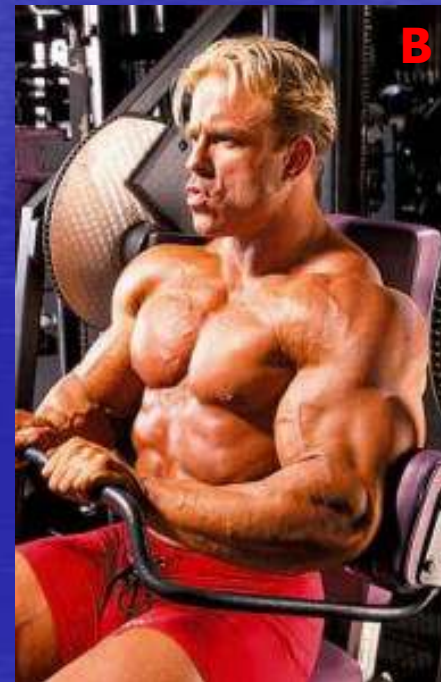


Ex: P35: Pull over machine:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, coudes plaqués au contact des supports de l'appareil, mains placées sur la barre de l'appareil prise en pronation serrée (A).

Exécution: Déplacez la barre vers le bas (au niveau des cuisses) (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P36: Pull over incliné à la poulie basse avec barre:

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc incliné, pieds sur le banc incliné, tête relevée. Bras tendus horizontalement. Attrapez la barre avec les mains pronation (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale en tendant les bras vers le haut (B) Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaulles



Ex: P37: Développé couché à la barre:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, mains en pronation posées sur la barre (A).

Exécution: Décrochez la barre du support (B). Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral (C). Puis, revenez au départ (A). Effectuez le mouvement rapidement pour activer les fibres musculaires. Ne pas faire rebondir la barre sur la poitrine.

Muscles ciblés: Pectoraux

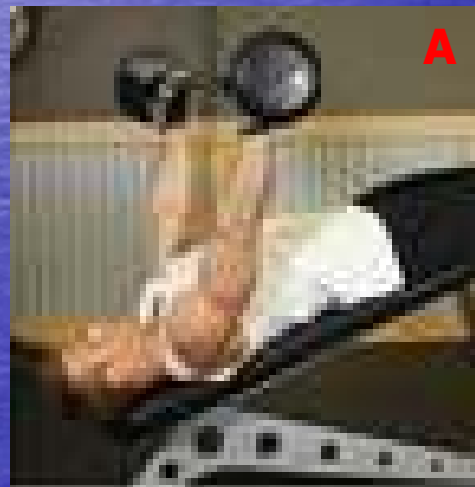


Ex: P38: Pull over décliné avec barre :

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains à largeur d'épaules en demi pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules



Ex: P39: Pull over décliné avec haltère:

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains à largeur d'épaules en demi pronation sur les disques de l'haltère (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules

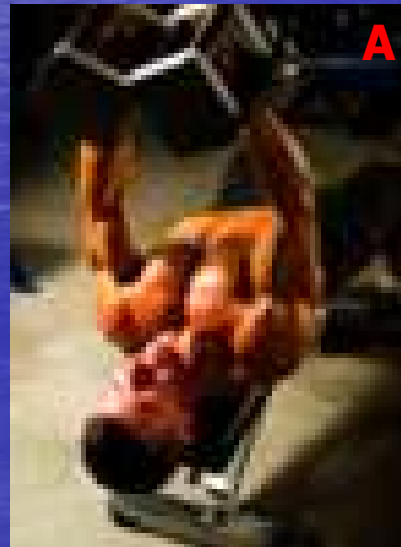


Ex: P40: Pull over décliné avec deux haltères:

Départ: En décubitus dorsal lombaires au contact du banc, jambes fléchies. Bras tendus horizontalement avec une prise des mains à largeur d'épaules en demi pronation sur les disques de chaque haltères (A).

Exécution: Effectuez une adduction des bras jusqu'à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Epaules



Ex: P41: Développé couché machine à air:

Départ: Couché sur le dos sur le banc, jambes fléchies, mains pronation posées sur la barre. Réglez la pression en appuyant sur le bouton.

Exécution: Effectuez une extension des bras à la verticale en rapprochant la barre du haut du pectoral. Effectuez le mouvement rapidement pour activer les fibres musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P42: Écartés au Peck Deck (Butterfly) machine à air:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, placez vos bras de façon à ce que vos coudes soient à peine plus bas que les épaules. Réglez la pression en appuyant sur le bouton.

Exécution: Contractez fortement vos pectoraux quand les coudes sont l'un contre l'autre. Maintenez quelques secondes cette position et retournez au départ sans jamais poser la charge sur la pile contre poids. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P43: Pompes contre un mur:

Départ: Placez-vous face à un mur, jambes légèrement écartées, placez vos mains à une hauteur de 1m50 (A).

Exécution: Sur la pointe des pieds, faites une flexion jusqu'à ce que votre tête et vos bras touchent le mur (B). Puis, doucement, en gardant le dos droit, revenez à votre point de départ (A). Pour durcir l'exercice, posez vos mains plus bas, et rapprochez progressivement vos jambes. A la longue, vous pouvez aussi vous mettre sur une chaise pour prendre plus de hauteur.

Muscle ciblés: Pectoraux, Triceps



Ex: P44: Développé couché vertical assis machine Hammer Strength:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez le siège de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées au milieu de la poitrine selon le type d'appareil (A).

Exécution: Poussez les poignets devant vous le plus loin possible (B). Puis, ramenez les vers votre poitrine en revenant au départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P45: Ecartés assis à la machine:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez le siège et les poignets de l'appareil afin qu'elles soient bien alignées au milieu de la poitrine.

Exécution: Contractez fortement vos pectoraux quand les coudes arrivent l'un contre l'autre. Maintenez quelques secondes cette position (A). Puis, retournez au départ sans jamais poser la charge sur la pile contre poids. Effectuez lentement le mouvement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P47: Développé couché à la machine Hamer Strenght:

Départ: Allongez sur le banc de la machine, mains en pronation sur les manchons de la machine (A).

Exécution: Levez vos mains vers le haut en effectuant une extension verticale en approchant les manchons vers le haut du pectoral (B). Puis, revenez au départ (A). Effectuez un mouvement rapide pour activer les fibres musculaires.

Muscle ciblé: Pectoraux



Ex: P48: Écartés à la machine:

Départ: Assis sur le banc placez vos mains contre les garnitures des manchons de l'appareil, coudes à angle de 90 degrés (A).

Exécution: Poussez vos mains vers l'autre en face de votre poitrine pour effectuer un mouvement d'aller retour tout en contractant vos pectoraux (B). Après une courte pause, revenez à la position de départ (A). Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P49 Dips assis à la machine:

Départ: Assis de dos sur le banc, saisir les poignées de l'appareil avec vos mains, paumes dirigées vers le sol.

Exécution: Poussez lentement les poignées vers le sol jusqu'à ce que vos bras soient près d'être légèrement tendu (A). Puis, lentement les laisser remontés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Afin de mieux cibler le travail des muscles des pectoraux, penchez légèrement en avant votre buste tous en contractant fortement les pectoraux pendant l'exécution de l'exercice sinon, vous cibleriez un travail des triceps et non des pectoraux.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P50: Ecartés à un bras à la poulie vis à vis basse:

Départ: Agrippez la poignet de la poulie basse dans une main, placez vous entre la poulie. Pieds légèrement écartés et, décalées afin d'avoir une meilleur stabilité. Tenez le cadre de la poulie avec l'autre main en gardant le dos bien droit.

Exécution: Avec la paume de mains tournée vers l'avant, montez la poignet devant le corps jusqu'à la hauteur de la poitrine (A). Lors de l'exécution du mouvement, essayez de maintenir le coude légèrement fléchi et verrouillé et, la poitrine sortie. Faites une pause en haut en contractant le pectoral puis, laissez la poignet pour revenir lentement à la position de départ. Passez ensuite à l'autre bras. Effectuez le mouvement lentement pour activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P51: Développé incliné à la machine Hammer Strenght:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, réglez les poignées de l'appareil pour qu'elles soient bien alignées avec le haut de la poitrine selon l'appareil Hammer Strenght.

Exécution: Poussez les poignées le plus loin possible devant vous (A) Et, revenez à la position de départ en ramenant vos mains vers la poitrine, Effectuez le mouvement lentement activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: P52: Pompes au sol à une main:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds serrées. Positionnez une main au sol avec un écartement très prononcé que la largeur de l'épaule. L'autre main positionnée derrière vous au niveau de votre fessier(A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A). Passez ensuite à l'autre main. Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire. Ce mouvement sera déconseillé pour les débutants. Il sera réservé pour un niveau confirmé en raison de sa difficulté d'exécution du mouvement.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules



Ex: P53: Pompes à genoux au sol mains larges:

Départ: Au sol, positionnez vous à genoux, pieds serrées. Positionnez les mains avec un écartement très prononcé que la largeur des épaules. Vous ne devez avoir que 15 à 20 cm entre chaque mains (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A). Effectuez le mouvement lentement pour permettre d'activer la congestion musculaire.

Muscles ciblés: Pectoraux, Triceps, Épaules

