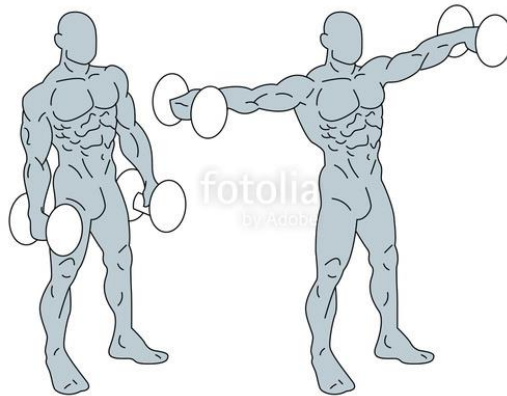


## ELEVATION LATÉRALE AVEC HALTERES



#96986676

Si vous manquez de largeur d'épaule, il s'agit de l'exercice que vous devez privilégier.

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Epaules

### Exécution de l'exercice

Debout dans une position stable (pieds au niveau des épaules et dos droit), un haltère dans chaque main en prise neutre, il s'agit d'élever les bras latéralement jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.

L'exercice s'effectue les bras presque tendus. Le fait de plier les bras ne fait que réduire le levier et oblige à mettre plus lourd pour effectuer le même travail.

## ROWING A LA MACHINE COUDES OUVERTS



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Epaulles, grand dorsal, trapèzes

### Exécution de l'exercice

Assis sur la machine, le buste calé contre le support, les mains en prise pronation espacées d'une largeur supérieure à celle des épaules, il s'agit d'effectuer un tirage les coudes dans l'axe des épaules.

C'est ce placement des coudes qui en fait un exercice pour le faisceau postérieur de l'épaule.

Pensez à régler le siège à la bonne hauteur pour avoir les coudes à la hauteur des épaules au départ du mouvement.

De plus, il faudra faire attention à ne pas tendre complètement les bras afin de ne pas placer la longue portion du triceps dans une position de faiblesse pouvant conduire à la déchirure.