Table of Contents

Écartés assis à la machine 1
Exécution 1
Principaux muscles sollicités 1

Écartés assis à la machine

L'intérêt de la version à la machine par rapport à l'écarté couché avec haltères est que l'on a moins besoin de se concentrer sur la trajectoire du mouvement. Cet exercice est donc idéal pour les débutants qui souhaitent cibler les pectoraux et accentuer le travail sur le milieu de la poitrine.

Exécution

Assis sur la machine, bras écartés en position horizontale, bras tendus ou légèrement fléchis.

Inspirer et resserrer les bras au maximum.

Contractez intensément vos pectoraux en fin de mouvement.

Relâchez la position lentement et expirer en fin de mouvement.

Principaux muscles sollicités

Cet exercice travaille les grands pectoraux avec une grande amplitude ce qui permet de bien les étirer. Lors du rapprochement des coudes, de localiser l'effort au niveau de la partie sternale des pectoraux. Il développe aussi le coraco-brachial et la courte portion du biceps. Ce mouvement permet en longues répétitions d'obtenir une congestion intense.

From:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:ecarte_a_la_machine

Last update: **2018/09/08 16:33**