Table of Contents

Extensions au-dessus de la tête 1
Muscles ciblés 1
Exécution de l'exercice 1
Respiration 1
Consignes de sécurité 2
Variantes 2

Extensions au-dessus de la tête

Cet exercice de musculation développe les muscles triceps qui se situe sur la face postérieure du bras. La position du bras au-dessus de la tête rend l'exercice plus difficile par rapport au barre-front ou au travail à la poulie haute. La charge utilisée sera donc moins importante.

Muscles ciblés

Cet exercice de musculation sollicite l'ensemble des muscles du triceps. Le triceps permet l'extension de l’avant-bras sur le bras. Il est composé de trois faisceaux qui interviennent plus ou moins suivant la position du bras, la prise et la résistance plus ou moins forte appliquée sur les muscles.
Si vous faites des extensions avec les bras au-dessus de la tête à l'aide d'un haltère ou à deux mains avec la barre, la longue portion est dans ce cas étirée et donc plus sollicitée.

Exécution de l'exercice

Position de départ assis sur un banc, le dos bien droit, un haltère dans la main en position « marteau » et le bras tendu au-dessus de la tête. Descendre l'haltère derrière la tête en gardant le coude pointé vers le plafond (bras vertical), le plus bas possible et sans heurter le cou votre cou. Remonter la charge et arrêter l'extension avant de tendre complètement le bras. Seul l'avant-bras doit bouger pendant l'exécution du mouvement, de sorte à se concentrer sur le triceps.

Respiration

Inspiration en descendant la charge. Souffler en revenant à la position de départ bras tendu.

Consignes de sécurité

Ne pas tendre complètement le bras en remontant l'haltère. Cela permet de garder le triceps contracté (tension dans la muscle) et prévient aussi les risques de blessure et d'usure du coude.
Ne pas mettre trop lourd car l'exercice est plus difficile à cause de la position. Ralentir la descente pour éviter de heurter vos cervicales avec l'haltère. Garder le bras bien vertical pour éviter l'intervention des épaules (deltoïdes). Veillez à ne pas trop cambrer le bas du dos. Pour cela, gainez vos abdominaux.

Variantes

Il est possible de réaliser cet exercice de musculation avec les deux mains en même temps en utilisant un haltère, une barre droite ou coudée EZ.
Si vous travaillez en salle, vous pouvez faire cet exercice assis sur un banc droit ou debout en utilisant une poulie basse et divers accessoires comme la corde par exemple.
Il existe aussi des machines pour travailler vos triceps dans cette position.

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

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

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