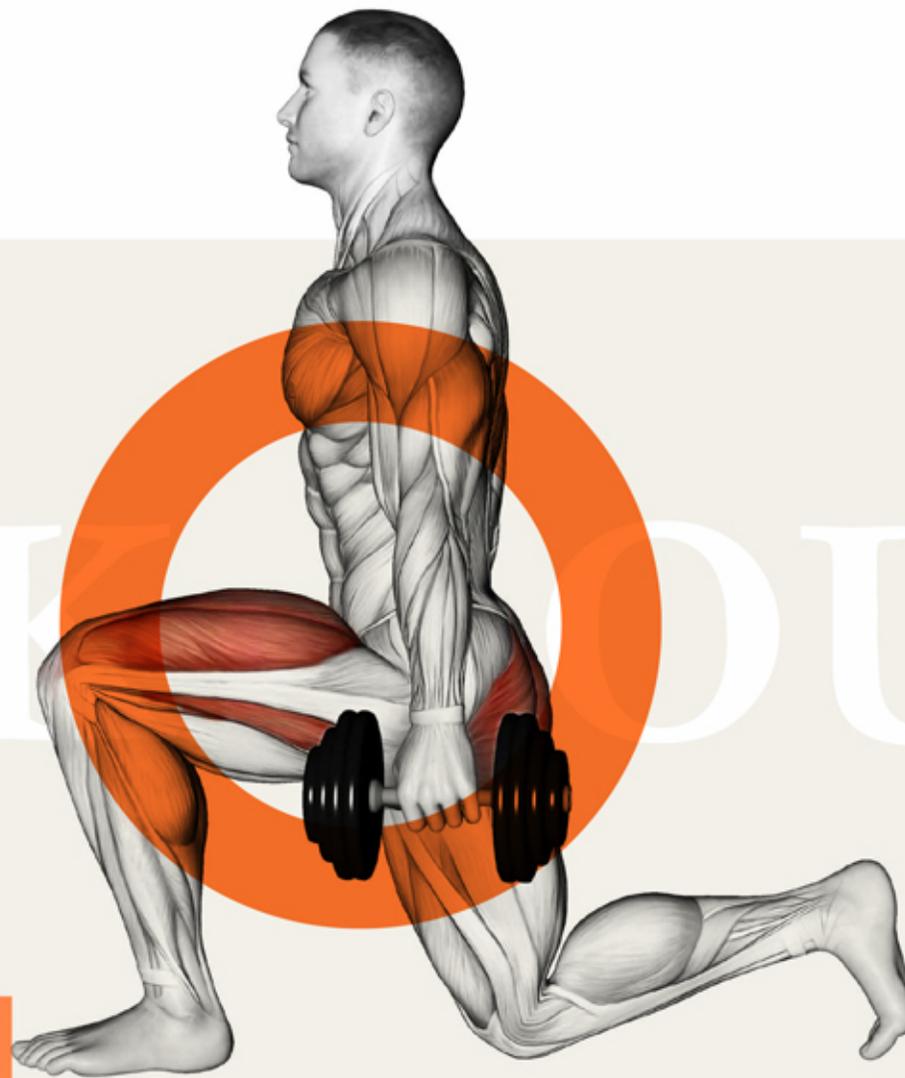


WORKOUT



Exercices avec haltères pour
le développement musculaire

GORILLA SPORTS

Si vous souhaitez développer vos muscles de manière ciblée, vous devez vous entraîner avec des haltères. Nous vous montrons ici quelques exercices simples et efficaces pour améliorer votre forme et vos conditions physiques !

Déjà dans l'Antiquité, les athlètes et les gladiateurs utilisaient des haltères pour améliorer leur forme physique. Il y avait même une discipline olympique. Lors d'épreuves de saut en longueur, les athlètes utilisaient des haltères avec des poids, de 1 à 5 kg, sous forme de demi-sphères creusées. Les athlètes lançaient d'abord leurs bras vers l'avant, puis à la descente, ils ramènaient violemment les bras en arrière tout en lâchant les poids.

Aujourd'hui, l'entraînement aux poids et haltères est principalement utilisé pour développer les muscles et la force. La principale différence pour l'entraînement concerne le matériel : Avec les haltères, il vous est possible d'entraîner vos muscles de manière isolée, mais l'usage de ces poids aux mouvements libres vous permet de travailler également de nombreux muscles auxiliaires. C'est un outil incontournable pour le développement musculaire.



01



FLEXION ALTERNÉE

Prenez un haltère dans chaque main et tenez-les avec les bras tendus le long du corps.

Gardez le dos bien droit et posez un genou à terre. Formez un angle de 90 degrés avec l'autre jambe.

Tenez brièvement la position, puis redressez-vous et remettez-vous debout.

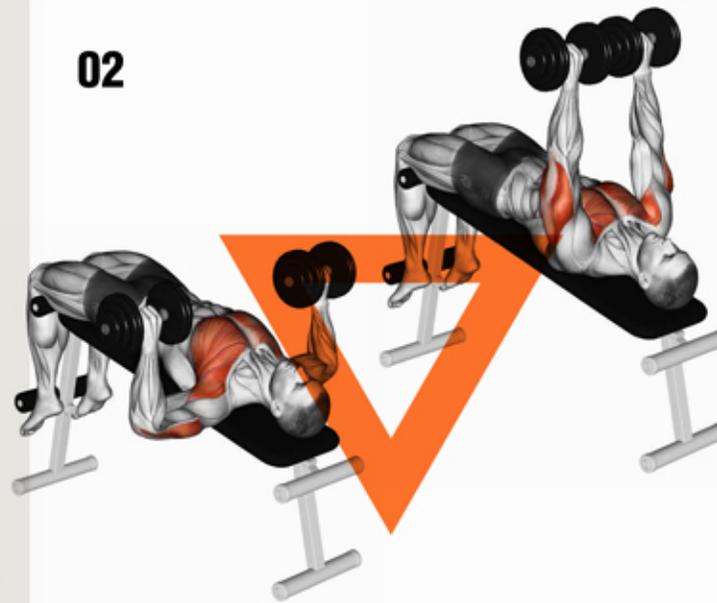
N'étirez pas les jambes jusqu'au bout, restez quelques instants dans la position.

Renouvelez à nouveau l'exercice en alternant avec une jambe puis avec l'autre.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Cuise et muscles fessiers

02



DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

Allongez-vous sur un banc de musculation ou, si vous n'en avez pas, sur le sol. Prenez un haltère dans chaque main.

Soulevez les haltères verticalement au-dessus des clavicules jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.

Abaissez ensuite les deux poids lentement et de manière contrôlée jusqu'à ce qu'ils soient alignés à mi-hauteur au niveau de la poitrine.

Ensuite, poussez les poids dans un mouvement arqué jusqu'à ce qu'ils se touchent une fois les bras tendus.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Muscles thoraciques et triceps

03



AVIRON

Mettez un haltère dans chaque main et tenez-les avec les bras tendus le long du corps.

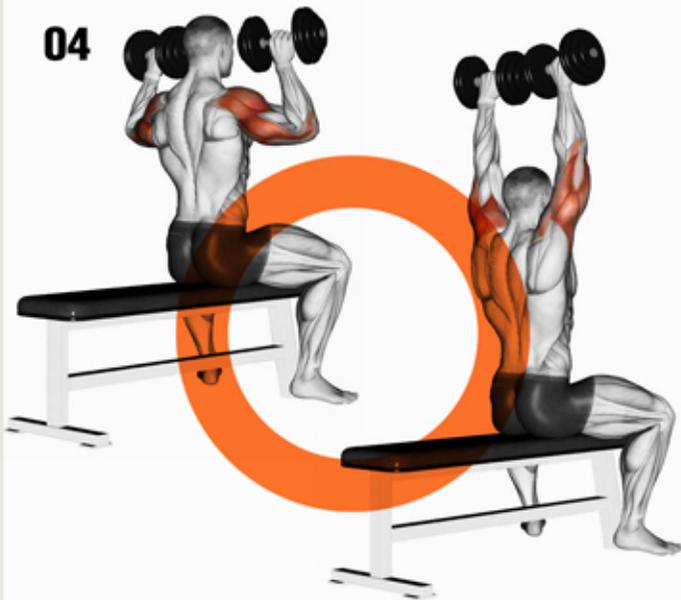
Pliez ensuite les genoux et inclinez en même temps le haut de votre corps vers l'avant, tout en restant bien droit.

À partir de cette position, tirez les haltères vers le haut jusqu'à ce qu'ils touchent le haut du corps. Tenez brièvement la position puis renouvelez l'exercice.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Gros muscle du dos, fesses et muscles postérieurs de la cuisse

04



DÉVELOPPÉ-ÉPAULE

Asseyez-vous sur un tabouret ou un banc.

Prenez un haltère dans chaque main et tenez-les à hauteur des épaules en fléchissant les bras. La pointe de l'haltère point vers l'avant.

Tendez ensuite les bras vers le haut et tournez les haltères de façon à ce que les doigts puissent être vus de face.

Tenez brièvement la position et abaissez à nouveau les haltères de façon contrôlée, pour revenir à la position de départ.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Deltoïde avant et triceps

05



CURL BICEPS

Asseyez-vous sur un tabouret ou un banc.

Mettez un haltère dans votre main droite et appuyez l'extérieur de votre bras contre l'intérieur de votre cuisse.

Pliez le bras avec l'haltère. Le coude ne bouge pas vers l'avant et l'extérieur du bras reste en contact avec l'intérieur de la cuisse.

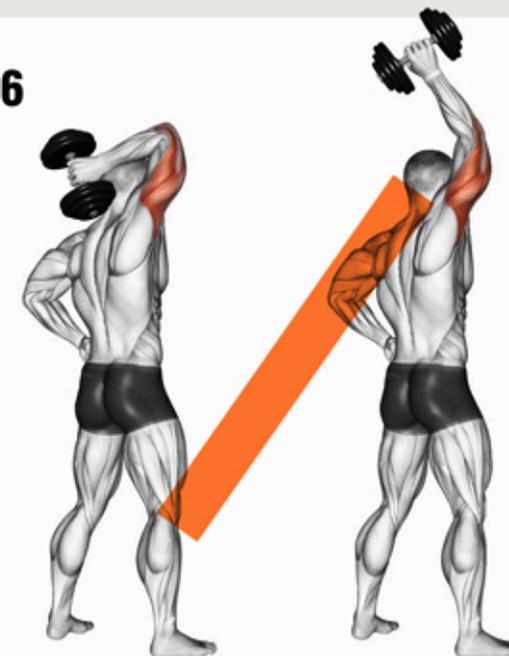
Ramenez l'haltère le plus haut possible puis dépliez et étirez le bras.

Après trois sets, prenez l'haltère dans l'autre main et entraînez vous avec l'autre bras.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Biceps et muscles du haut des bras

06



EXTENSION TRICEPS

Prenez un haltère dans votre main droite et tenez-vous bien droit avec les genoux légèrement fléchis.

Tenez l'haltère avec le bras tendu au-dessus de la tête. Placez l'autre bras sur le haut du corps au niveau de la taille par exemple.

Abaissez l'haltère derrière la tête. Arrêtez-vous brièvement à la fin du mouvement, puis étirez à nouveau votre bras.

Après trois sets, prenez l'haltère dans l'autre main et entraînez vous avec l'autre bras.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Triceps et muscles du coude

07



ACCROUPEMENTS

Placez la barre derrière votre tête sur vos épaules et maintenez-la à deux mains.

Tenez-vous debout, les hanches écartées, les pieds légèrement dirigés vers l'extérieur, de sorte que vos genoux puissent suivre leur alignement.

Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux et fessiers tendus puis pliez les genoux à un angle de 90 degrés.

Maintenez brièvement la position et revenez ensuite à la position d'étirement de façon contrôlée, sans appuyer complètement sur les genoux.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Muscles fessiers, quadriceps et fléchisseurs des cuisses

08



DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

Allongez-vous sur un banc de musculation ou, si vous n'en avez pas, sur le sol.

Prenez la barre d'haltère dans une position de prise assez large, puis abaissez-la lentement jusqu'à ce qu'elle soit juste devant votre poitrine.

Maintenez brièvement la position puis soulever la barre dans un mouvement contrôlé. N'étirez pas vos bras jusqu'au bout afin de maintenir une tension musculaire.

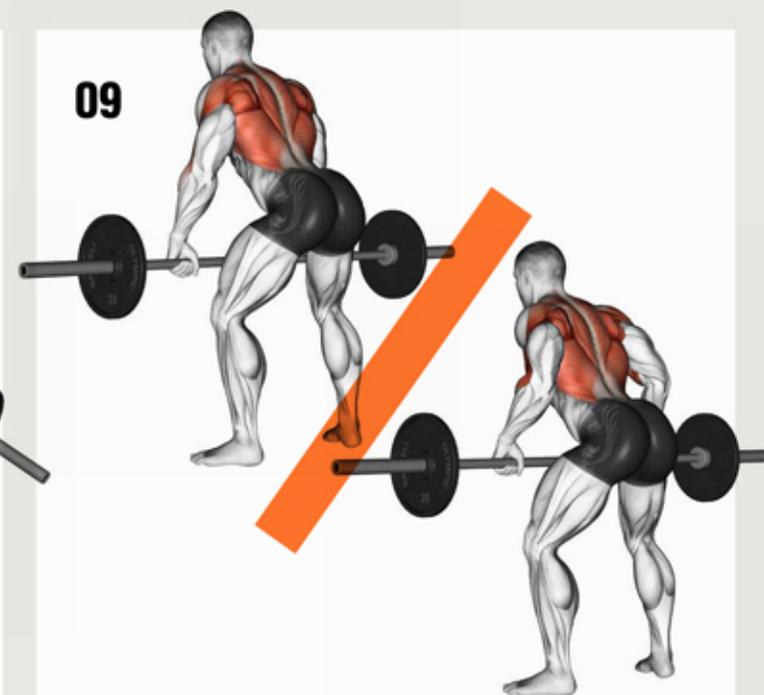


Lors d'une utilisation de charges lourdes, entraînez-vous avec un partenaire qui pourra vous aider en cas de besoin.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Muscles thoraciques, triceps et deltoïdes antérieurs

09



AVIRON

La barre d'haltères est à vos pieds.

Pliez les genoux en gardant le dos droit puis saisissez la barre avec une prise large. Soulevez la barre jusqu'à la hauteur du tibia.

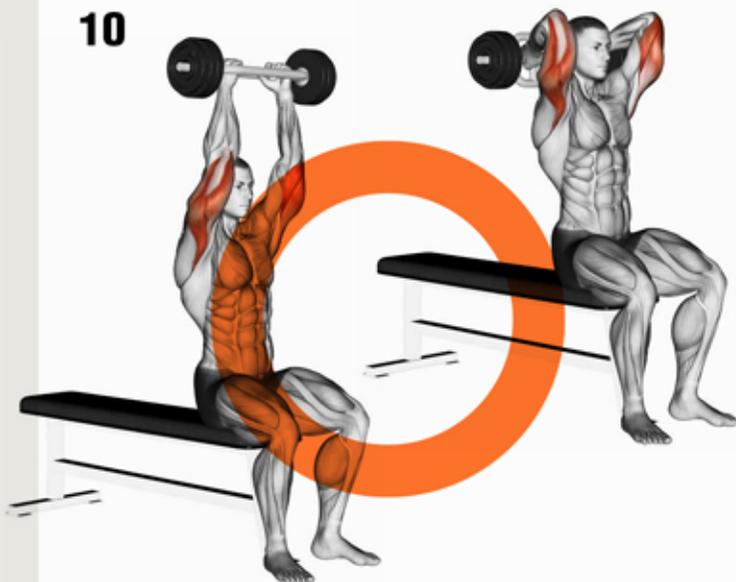
Dans cette position, tirez l'haltère vers le haut jusqu'à ce qu'il touche votre corps.

Maintenez brièvement la position, puis redescendez de nouveau.

> 3 séries de 12-15 répétitions :

> Parties ciblées :
Gros muscles du dos, biceps et muscles fessiers

10



EXTENSION DES TRICEPS

Asseyez-vous bien droit sur un banc ou un tabouret et saisissez la barre à la largeur des épaules.

Etendez vos bras au-dessus de la tête. Les muscles du torse sont à ce moment tendus.

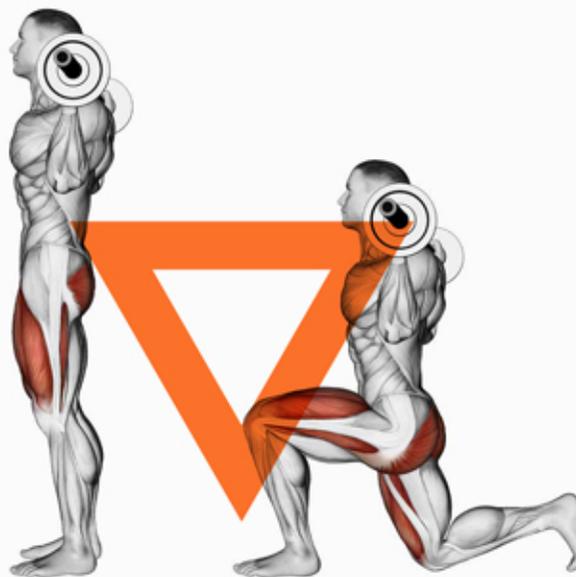
Abaissez ensuite lentement la barre vers l'arrière de la tête jusqu'à ce que les avant-bras touchent les biceps.

Tenez brièvement la posture puis étirez à nouveau vos avant-bras.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Triceps et muscle du coude

11



FENTES AVANT

Posez la barre d'haltères sur vos épaules avec une prise assez large. Vos pieds sont écartés à la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis.

Contractez les muscles du tronc et faites un grand pas en avant avec une première jambe.

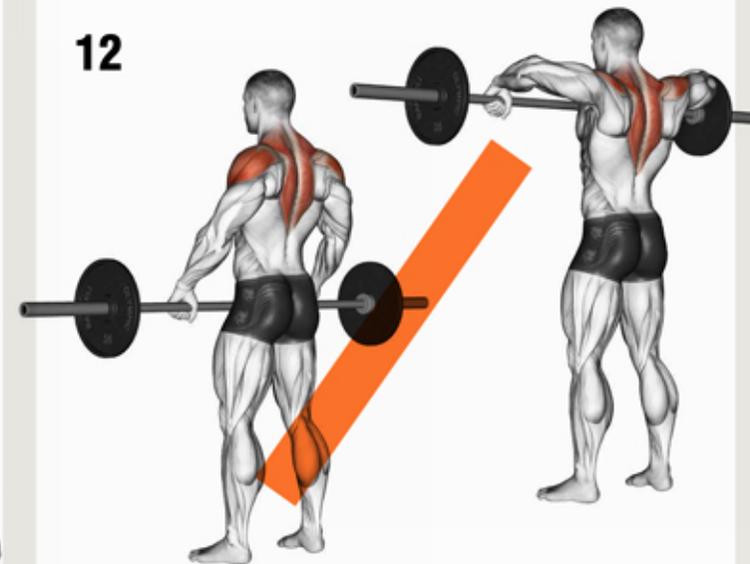
Abaissez le genou arrière juste au-dessus du sol. Tenez brièvement la posture et revenez à la position de départ.

Faites ensuite un pas en avant avec l'autre jambe.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Quadriceps, muscles fessiers et ischio-jambiers

12



AVIRON DROIT

Tenez-vous debout, les hanches écartées et saisissez la barre d'haltères en la tenant fermement par le dessus.

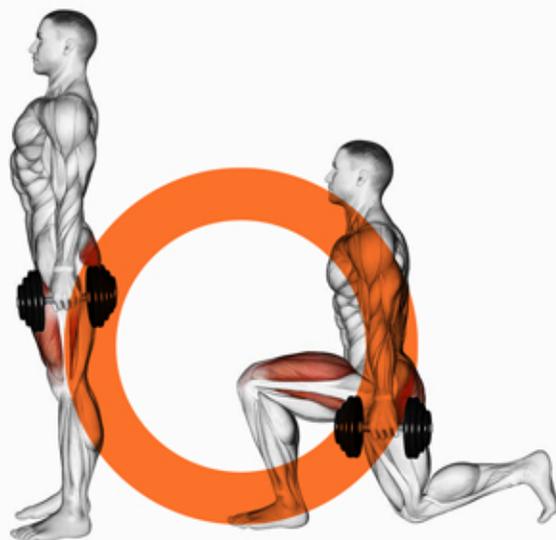
Contractez les muscles du torse et tirez fermement la barre d'haltère le long du corps jusqu'au menton. Les mains restent sous le niveau du coude.

Tenez brièvement la position et redescendez jusqu'au niveau de la taille.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Muscle trapèze, deltoïde antérieur et biceps

13



FLEXION AVANCÉE

Prenez un haltère dans chaque main et tenez-vous droit.

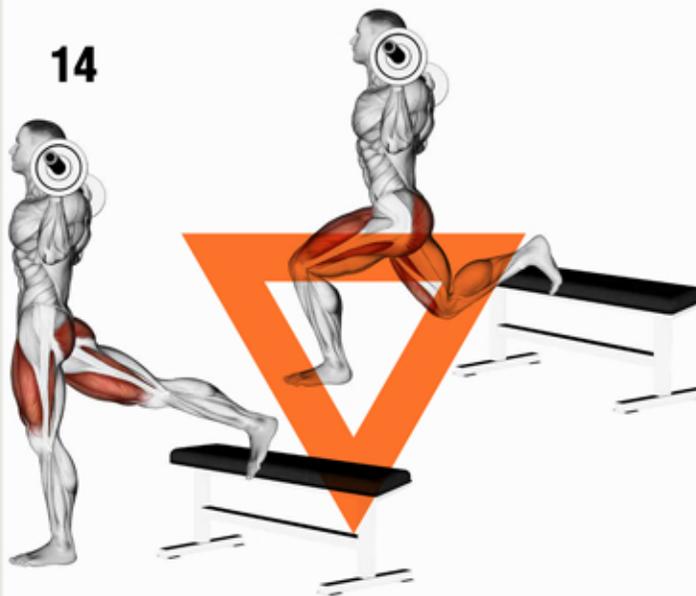
Faites un pas en avant et pliez un genou pour le mettre à terre. Le second genou ne dépasse pas le bout du pied.

Etirez-vous et gardez brièvement la position, puis dans un mouvement court et contrôlé, alternez avec l'autre jambe.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Quadriceps, muscles fessiers, ischio-jambiers

14



FLEXION BULGARE

Pour cet exercice, vous avez besoin d'un banc. Tenez-vous devant le banc, dos face à celui-ci.

Mettez la barre d'haltères derrière votre tête, sur les épaules. Etirez ensuite une jambe en arrière et placez le bout de cette jambe sur le banc.

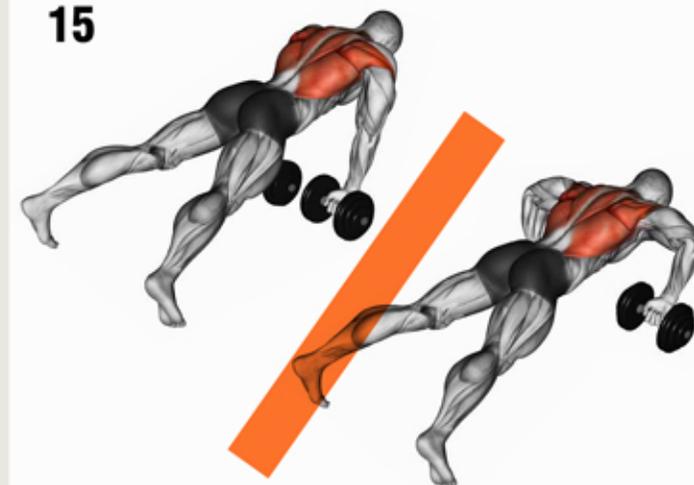
A partir de cette position, abaissez lentement le genou arrière jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol.

Maintenez brièvement la position et poussez à nouveau vers le haut. Changez de jambe après chaque set.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Quadriceps, muscles fessiers, ischio-jambiers, muscles du mollet : soléaire et muscles jumeaux

15



POMPES ET TIRAGES

Posez deux barres d'haltères sur le sol à la largeur des épaules, tenez-les avec les mains et placez-vous en position push-up.

Commencez ensuite votre série des pompes contrôlées. Dès que vous arrivez en haut, ramenez un haltère vers votre poitrine, reposez-le et ramenez le dos au niveau du sol.

Faites une nouvelle pompe en ramenant cette fois-ci l'autre haltère vers la poitrine.

Alternez de la même manière durant toute la série.

> 3 séries de 10 répétitions :

> Parties ciblées :
Muscle de la poitrine, muscle de l'épaule, triceps, biceps et muscles fessiers

WORKOUT

Gorilla Sports France

5 rue des Cavaliers
67160 Wissembourg
(Alsace)

info@gorillasports.fr

www.gorillasports.fr

Tel: +33 (0) 3 88 72 73 97

Exercices avec haltères pour
le développement musculaire

GORILLA SPORTS

<https://goo.gl/kHmqNb>