

ÉLÉVATIONS LATÉRALES HALTÈRES

| | | | |
|-------------------------------|------------------|--|---|
| PRINCIPAUX MUSCLES SOLLICITÉS | | Deltoïde antérieur - Deltoïde moyen | |
| POSITION DE DÉPART : | |  | POSITION D'ARRIVÉE :  |
| CONSIGNES | PRISE D'HALTÈRES | <ol style="list-style-type: none"> 1) Saisir les haltères en pronation 2) Prise de main verrouillée avec le pouce | |
| | PLACEMENT | <ol style="list-style-type: none"> 1) Debout genoux déverrouillés 2) Pieds bien à plat 3) Buste bien vertical et dos droit 4) Abdominaux et dos contractés 5) Épaules basses 6) Omoplates resserrées 7) Bras tendus le long du corps, mais coudes déverrouillés 8) Poignets en position neutre 9) Tête alignée avec la colonne vertébrale | |
| | ÉXECUTION | <ol style="list-style-type: none"> 1) Faire une élévation latérale (abduction) des bras avec un angle de 30° vers l'avant jusqu'à hauteur d'épaules 2) Garder les coudes déverrouillés sans les fléchir 3) Revenir en position de départ sans relâchement musculaire | |
| | OPTIMISATION | | |
| PRINCIPALES ERREURS OBSERVÉES | | <ol style="list-style-type: none"> 1) Épaules qui remontent 2) Omoplates relâchées 3) Courbure lombaire accentuée 4) Poignets cassés 5) Coudes trop fléchis 6) Haltères plus hautes que les coudes 7) Impulsion avec les jambes 8) Balancement du buste | |
| OPTIONS | | | |
| VARIANTES | | | |
| AVANTAGES | | Mouvement mono-articulaire qui sollicite au maximum les deltoïdes antérieurs et moyens | |
| INCONVÉNIENTS | | Nécessite un bon gainage pour éviter les problèmes de dos | |