Table of Contents

Dips 1
Muscles ciblés 1
Exécution de l'exercice 1
Respiration 1
Consignes de sécurité 1
Variantes 1
Pull-over 2
Muscles ciblés 2
Exécution de l'exercice 3
Respiration 3
Consignes de sécurité 3
Variantes 3

Dips

Les répulsions aux barres parallèles ou « Dips » est un exercice de musculation de base qui permet de travailler l'ensemble du buste. Les dips sont très efficaces et de formidables bâtisseuses de muscles.
Si cet exercice est trop difficile voir impossible à réaliser, vous pouvez débuter par les dips entre deux bancs. Un fois l'exercice maîtrisé, passez aux barres parallèles avec le poids du corps. Plus tard, vous pourrez même accrocher un lest autour de la taille pour ajouter encore de la difficulté à l'exercice.

Muscles ciblés

Elles sollicitent les pectoraux, les deltoïdes antérieurs, les triceps, le dos (grand dorsal), trapèzes, abdominaux et bien d'autres encore. C'est le squat du haut du corps !

Exécution de l'exercice

Position de départ entre les barres parallèles écartées d'environ 60 cm, les genoux fléchis et le buste penché à l'avant. Descendre jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol puis revenir à la position de départ, sans verrouiller les articulations.

Respiration

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de sécurité

Descendre doucement, sans à-coups, aussi bas que votre souplesse le permet mais sans exagérer car cela stresse l'articulation de l'épaule. Remontez quand vos bras sont parallèles au sol. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Pour éviter cela, pliez les jambes.
Les douleurs au milieu de la poitrine qui peuvent survenir durant les dips viennent du sternum et sont très fréquentes chez les jeunes dont la croissance n'est pas terminée.

Variantes

Si vous n'avez **pas de matériel** pour réaliser cet exercice de musculation, faites preuve d'initiative ! Il est possible de faire des dips :

- Avec deux chaises, en posant deux serviettes sur les montants pour ne pas avoir mal aux mains

pendant la série. Vous pouvez poser des rondelles de fonte sur les sièges pour plus de stabilité.
- Un repose barre ou un poste à dips comme le PT800.
- Avec des tréteaux qu'on peut régler en hauteur. Vous en trouverez à Castorama (Tretix). Ils peuvent également servir de repose barre pour le squat et d'autres exercices.
- Entre deux tables si elles sont à la même hauteur. Sinon, utilisez un annuaire ou un dictionnaire pour ajuster.
- Un coin de balcon fera aussi l'affaire. C'est avec les dips sur mon balcon que j'ai les meilleures sensations.

Pour les **dips lestées**, les sensations et le travail musculaire seront différents selon où l'on place le lest. Vous pouvez placer la charge au niveau de la taille, accrochée aux pieds ou autour du cou. Plus vous serez penché en avant, plus le travail portera sur les pectoraux. Si le buste reste vertical cela sollicitera surtout les triceps. Dans les deux cas le deltoïde antérieur (avant de l'épaule) sera très sollicité.

Les **dips entre deux bancs** restent un bon choix pour le débutant incapable de réaliser une seule répétition aux dips classiques. C'était mon cas quand j'ai débuté la musculation.
On peut aussi ajuster la difficulté en faisant varier la hauteur du support pour les pieds.
On débute avec les pieds posés au sol et on augmente la difficulté en plaçant les pieds plus haut. On peut aussi lester cet exercice de musculation en posant des disques sur les cuisses. Mais il faut un partenaire pour poser et retirer les disques entre les séries.

Pull-over

Cet exercice de musculation est souvent placé dans la séance de pectoraux. Pourtant, si on touche le grand pectoral pendant l'exécution, on se rend compte qu'il est plutôt décontracté alors que le grand dorsal (muscle du dos) est sous tension. Le pull-over sollicite donc plutôt le dos.

Considéré comme un exercice d'ouverture thoracique, sa capacité à développer le thorax est souvent débattue sur les forums. Le développement thoracique grâce au pull-over reste en effet très controversé. Il y en a qui disent que c'est purement impossible, qu'on ne peut agir sur le cartilage costal après un certain âge. D'autres ont constaté qu'il y a eu développement de leur cage thoracique en faisant cet exercice de musculation à bonne dose. Évidemment, il faut qu'il soit bien réalisé et le combiner à des activités de type cardio-training pour travailler le souffle et l'endurance.
Vous l'avez compris, le pull-over est plus un exercice respiratoire. Il peut certainement aider à redresser le dos, à assouplir l'articulation de l'épaule et, peut-être, gagner de la cage thoracique. Il est donc dommage qu'il soit si peu pratiqué.

Muscles ciblés

Il sollicite les muscles du tronc, principalement le grand dorsal. D'autres muscles interviennent dans le mouvement comme les triceps, pectoraux, le grand dentelé et les abdominaux.

Exécution de l'exercice

Position de départ allongé sur le banc plat de développé couché, un haltère dans les mains, coudes légèrement fléchis. Les genoux sont également fléchis et les cuisses ramenées sur le ventre pour éviter de cambrer le bas du dos. Descendre la charge au maximum, en inspirant, puis revenir à la position de départ.

Respiration

Inspirez en descendant l'haltère et expirez en revenant à la position de départ. Il faut vous focaliser sur la respiration et non sur la charge.

Consignes de sécurité

Ne pas utiliser une charge trop lourde sur cet exercice de musculation.
Si vous utilisez des haltères réglables, utilisez deux pinces de chaque côté pour plus de sécurité car les rondelles de fonte peuvent glisser et tomber sur votre visage.
Croiser les jambes et les ramener vers le buste permet d'avoir le bas du dos constamment au contact du banc et évite de cambrer.
La partie délicate de l'exercice se situe quand les bras sont parallèles au sol, très en arrière. Il faut posséder une certaine souplesse au niveau de l'articulation de l'épaule pour pouvoir descendre assez bas. On peut remarquer une amélioration de la souplesse de l'épaule qui vient avec la pratique régulière de l'exercice. Il faut bien vous échauffer avant de faire le mouvement et ne pas travailler trop lourd.

Variantes

On peut exécuter l'exercice de musculation de pull-over en travers d'un banc comme *Arnold Schwarzenegger* mais une fois la version classique maîtrisée.

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

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

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