# Développement de la nuque (E1)

Position initiale

Position finale

**Avec cet exercice, vous entraînez le même groupe musculaire que sur la machine E1 Développement de la nuque, c'est-à-dire la partie médiane du deltoïde, le triceps brachial et le dentelé antérieur.**

## Comment bien exécuter l'exercice

1. Placez-vous debout le dos droit ou asseyez-vous sur une chaise. Les pieds sont écartés à largeur des hanches, pointant légèrement vers l'extérieur. Prenez une charge (p. ex. bouteilles d'eau) en prise neutre, fléchissez vos bras et déplacez lentement la charge en direction de la hauteur des épaules. Vos mains sont à présent sur le côté, à petite distance de vos épaules, les coudes sont tournés vers le côté et vos paumes vers le haut.

   Comme sur la machine E3, mais en position debout.

2. Soulevez à présent la charge de façon contrôlée avec les deux bras (4 s), sans tendre totalement vos coudes à la fin du mouvement, maintenez brièvement cette position (2 s), puis rabaissez la charge au niveau de l'avant de vos épaules (4 s) et restez brièvement dans cette position.

3. Répétez l'exécution. L'exercice doit être réalisé de sorte à ce que vous ressentiez une sollicitation musculaire. Recherchez un effort musculaire maximum sur une durée d'env. 90–120 secondes.

**Les muscles suivants sont entraînés ici:**

Avec le développement de la nuque, vous entraînez le deltoïde, le triceps brachial et le dentelé antérieur.

### Remarques

La partie supérieure de votre corps reste droite pendant tout l'exercice.

Pour rendre le mouvement de flexion plus difficile, vous pouvez réaliser celui-ci au ralenti.

KIESER TRAINING