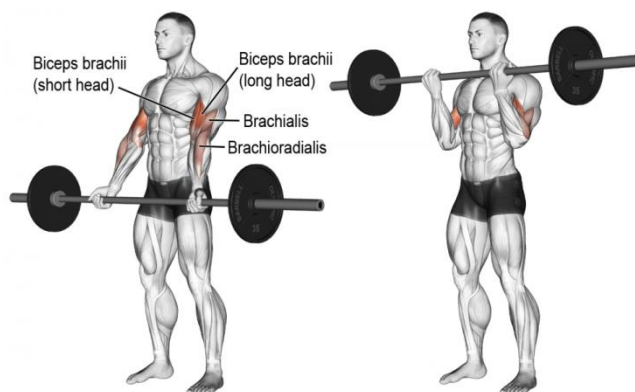


CURL AVEC BARRE



*Cet exercice est recommandé comme **exercice de base pour les biceps** de par sa facilité d'exécution, son amplitude et enfin son efficacité pour gagner en volume. Si vous voulez développer rapidement des biceps puissants et volumineux le **curl barre** est idéal!*

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Biceps brachial

A condition de ne pas balancer le dos, la technique d'exécution du curl à la barre en supination est assez simple.

Placement pour cet exercice :

- Pieds écartés de la largeur de vos épaules, genoux légèrement fléchis
- Prendre la barre mains en supination (mains vers le haut), avec une prise de la largeur des épaules

Note : vous pouvez varier la largeur de la prise si vous vous sentez plus à l'aise avec une prise plus large ou plus étroite.

Réalisation du mouvement :

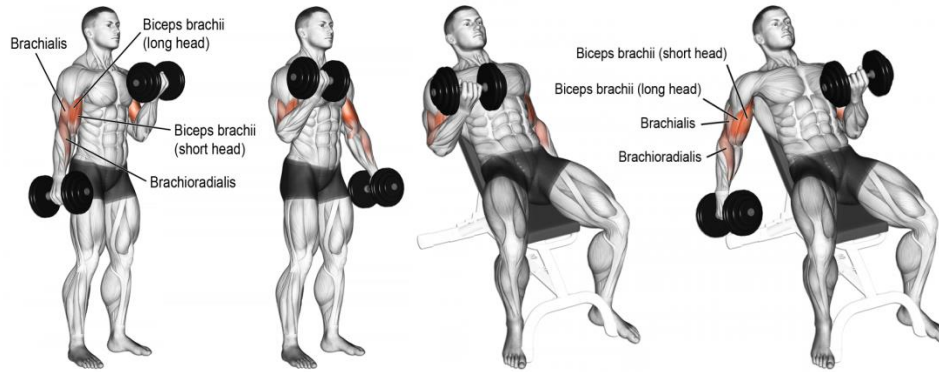
- Soulever la barre pour l'amener en haut de votre torse
- Pour bien isoler le travail sur les biceps, évitez de lever les coudes, donc garder les coudes en bas, et ne bougez pas les bras, mais que les avant-bras. Amenez la barre en bas de vos pectoraux
- Pour avoir plus de force, travailler en amplitude complète, mais moins isoler les biceps (intervention des épaules) vous pouvez lever la barre plus haut, en avançant les coudes
- Attention à ne pas donner d'à-coup avec le dos

Respiration lors de cet exercice pour les biceps :

Lors des curls, la cage thoracique s'ouvre au moment de la descente de la barre.

C'est donc lors de cette phase négative que vous allez inspirer. Et expirez lors de la contraction, pendant l'effort.

CURL AVEC HALTERES



Cet exercice de musculation sollicite et développe les biceps.

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Biceps brachial

EXECUTION DE L'EXERCICE

En position de départ, le dos collé contre le banc ou assis à son extrémité, les bras contre les flancs, les pieds à plat sur le sol et les genoux serrés pour éviter que les haltères touchent les cuisses. Amener l'haltère au niveau de l'épaule à la force des biceps, en effectuant une rotation du poignet. Les coudes ne doivent pas dévier vers l'avant ou vers l'arrière. Ne pas utiliser l'élan pour soulever la charge, ce sont seulement les avant-bras doivent bouger.

Si vous faites l'exercice debout, il faut fléchir légèrement les genoux ou avancer un pied pour éviter de s'aider de l'élan.

RESPIRATION

Inspirez au début du mouvement et soufflez lors de la flexion.

CONSIGNES DE SECURITE

La plus grosse erreur sur cet exercice de musculation est d'avancer le coude pendant la flexion. A ce moment, le deltoïde antérieur - l'avant de l'épaule - et le haut des pectoraux viennent aider le mouvement au détriment du biceps qui est donc moins sollicité. Pour bien réaliser l'exercice, gardez les bras collés contre les flancs et perpendiculaires au sol.

CURL INCLINE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Biceps brachial, avants bras

Exécution de l'exercice

Assis sur un banc incliné à 45 degrés, le dos en contact avec le banc mais la tête relevée, les pieds bien calés au sol, il s'agit d'effectuer une flexion des coudes en retenant bien la descente.

Il faut faire attention ne pas reculer les coudes pendant le mouvement mais plutôt à les avancer si l'exercice devient difficile.

C'est une erreur que l'on peut faire lorsque l'on met trop lourd.

Il convient aussi de ne pas tendre complètement les coudes en bas du mouvement afin de ne pas placer le biceps dans une position de "faiblesse" pouvant conduire à la blessure.

Respiration

Expirez lors de la montée et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de Sécurité

Gardez le dos bien appuyé et travaillez avec les avants-bras

CURL MARTEAU



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : brachial antérieur, long supinateur

Exécution de l'exercice

Debout, dans une position stable (dos droit, pieds de la largeur des épaules), les mains en prise neutre, il s'agit d'effectuer une flexion des coudes, en les gardant serrés près du corps.
Il convient de ne pas tendre complètement les coudes en bas du mouvement afin de ne pas placer le biceps et le long supinateur (brachio-radial) dans une position de "faiblesse" pouvant conduire à la blessure.

Respiration

Expirez lors de la montée et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de Sécurité

Gardez le dos bien appuyé et travaillez avec les avants-bras

DEVELOPPE HALTERES



Cet exercice de musculation **sollicite les muscles des épaules**, et indirectement les triceps – à l'arrière des bras – et le haut des pectoraux. C'est un exercice de base, idéal pour prendre de la masse, de l'épaisseur et construire des épaules massives.

Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Il sollicite les faisceaux antérieurs (avant de l'épaule) et moyens (côté de l'épaule) du **deltoïde** mais aussi le haut des pectoraux (faisceau claviculaire), les **trapèzes** supérieurs, les muscles dentelés et les triceps.

Exécution de l'exercice

Debout, les deux haltères à la main, s'asseoir en posant les haltères sur les cuisses. Cela permet d'éviter de les ramasser à terre avec tous les risques que cela comporte. Position de départ assis sur le banc, les pieds bien écartés, les haltères au niveau des épaules avec les mains en pronation. Développer les haltères puis revenir lentement à la position de départ, en freinant la descente.

Respiration

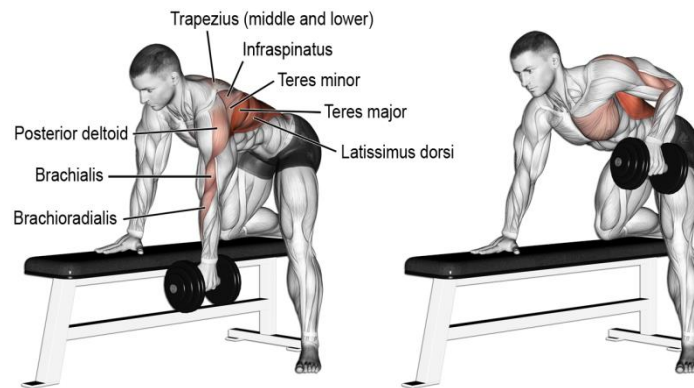
Inspirez lors de la descente et soufflez en développant la charge. Si les haltères sont lourdes, vous pouvez expirer une fois le point de blocage passé. Pour cela, bloquez la respiration au début du mouvement et expirez une fois la partie difficile passée.

Consignes de Sécurité

L'utilisation des haltères, un dossier un peu incliné avec le siège relevé, vous permet d'adopter une bonne position de dos sans trop cambrer. Vous pouvez alors forcer sans soucis.

Échauffez-vous bien l'articulation de l'épaule avant de réaliser cet exercice de musculation. L'épaule est une articulation fragile et à risque, mettez votre égo de côté et prenez-en soin !

ROWING AVEC HALTERE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Grand dorsal, biceps, deltoïdes, trapèzes

Exécution de l'exercice

Mettre un genou et la main libre en appui sur le banc. Attraper l'haltère au sol, le dos droit. Remonter la charge vers les obliques avec une trajectoire suivant la diagonale d'un triangle rectangle. Contracter fort en position haute, en montant le coude le plus haut possible. Redescendre lentement l'haltère sans tendre complètement le bras.

Respiration

Inspirer en amenant la charge contre le torse et expirer en la redescendant.

Consignes de sécurité

Évitez de tourner le buste quand vous descendez la charge, car cela étire trop l'articulation de l'épaule. Gardez le dos toujours bien droit.

Prévoir un tapis au sol ou des mousses amortissantes si vous avez tendance à lâcher l'haltère en fin de série. Vous pouvez bien sûr la reposer sur le banc mais quand les poids sont très lourds, cela n'est pas toujours possible.