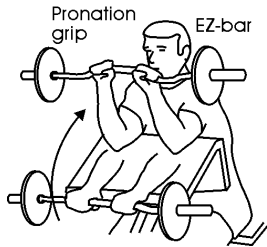


Entraînement des avant-bras

Curl prise inversé



- => Bon travail pour les extenseurs du poignet (il permet notamment de corriger le déséquilibre fléchisseurs-extenseurs au niveau du poignet)
- => Brachio-radial et brachial très sollicités (+ biceps)
- => Les mêmes règles de placement et d'exécution du mouvement qu'en prise supination sont à respecter.
- => Le même exercice peut s'effectuer debout

Curls à la barre Hammer

(Pas de dessin)

- => La prise en prono-supination (ou neutre) permet de travailler intensément le brachio-radial
- => Biceps, brachial et extenseurs radiaux du carpe sont également sollicités.

Tenue de barre

(Pas de dessin)

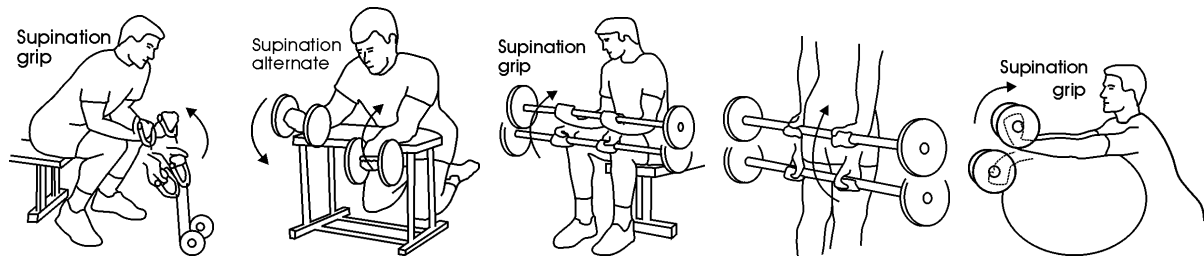
- => Exercice isométrique qui consiste à tenir une barre le long du corps, en prise neutre.
- => Excellent travail de la prise favorable pour le soulevé de terre, le développé couché.

Travail des muscles extenseurs du poignet



- => Etant moins sollicités dans la vie courante que les muscles fléchisseurs du poignet, ils sont à travailler en priorité.

Travail des muscles fléchisseurs du poignet



Autres exercices

