

Entraînement des Biceps (et de la partie antérieure du bras)

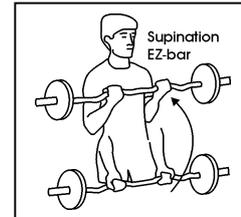
Mouvements avec la barre

Curl barre debout

Mouvement de base pour le biceps.

Il s'effectue debout, les genoux non verrouillés, les abdominaux serrés et sans balancer le corps vers l'arrière. Ne pas trop avancer les coudes.

Ce mouvement peut s'effectuer sur une barre droite



Curl barre sur banc Larry Scott

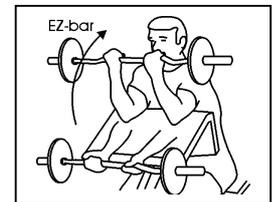
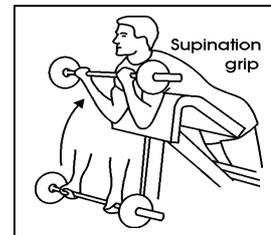
Autre mouvement de base.

Le fait d'avoir les bras calés empêche de tricher avec le dos ou de prendre un élan des jambes.

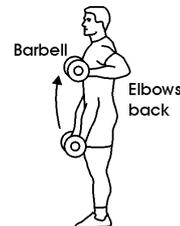
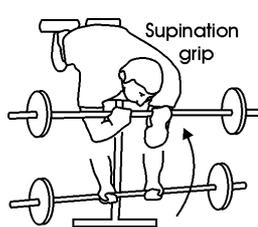
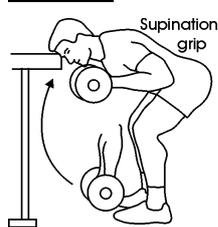
La position permet un angle favorable au brachial antérieur et développe la partie distale de la face antérieure du bras.

Plus le dossier est vertical, plus on travaille la partie supérieure du biceps, plus il est horizontal, plus l'effort se porte sur la partie basse.

Attention de ne pas verrouiller le coude en position de départ (poids sur l'articulation), ne pas monter jusqu'à la verticale car la force développée devient plus faible.



Autres



Mouvements avec haltères

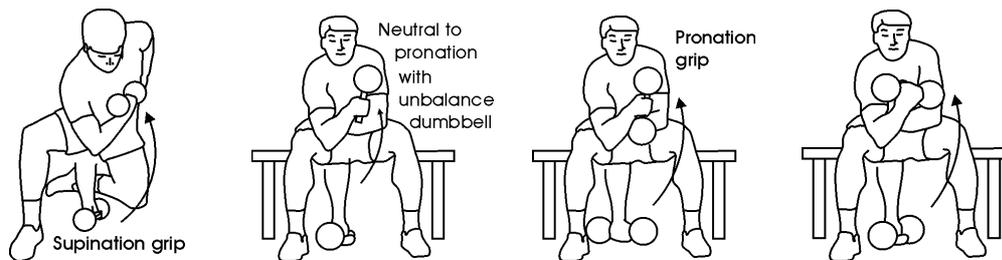
Curl haltère avec coude sur cuisse

Cet exercice permet de ne pas tricher en prenant un élan au cours du mouvement.

Il est facile de réaliser des répétitions aidées, en secondant le biceps par la main libre pour le passage du point critique.

Ce mouvement sollicite principalement la partie supérieure du biceps, plus on est incliné par rapport à la verticale, plus la sollicitation se reporte vers la partie inférieure du muscle.

Il est possible de réaliser cet exercice avec des variantes comme la prise de main (pronation, pronation vers supination, pronosupination...), sa position dans l'espace (banc, en fente...)

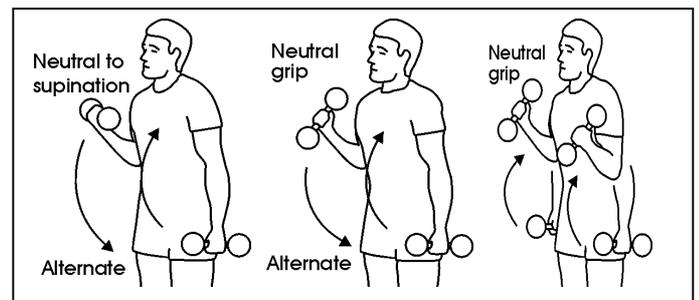


Curl biceps haltères debout

Sur cet exercice, on va pouvoir travailler le biceps dans tous ses rôles : l'antépropulsion du bras, la flexion du bras, la supination.

Il existe 3 façons classiques de l'exécuter :

- en rotation (pronation => supination) : travail prioritaire du biceps.
- en supination : travail principal du biceps et du brachial
- en prise marteau (ou prise neutre, ou pronosupination) : travail intense du brachio-radial

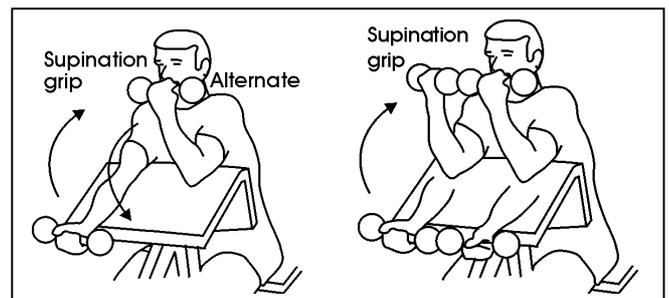


Curl haltères sur banc Larry Scott

Cet exercice ressemble un peu au précédent, dans la mesure où le coude est calé.

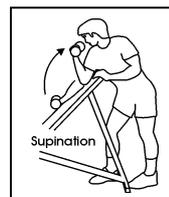
On retrouve les mêmes principes que sur l'exercice Larry Scott à la barre.

Si l'on travaille à un bras, on peut s'aider de l'autre sur la phase concentrique pour aller plus loin dans sa série.



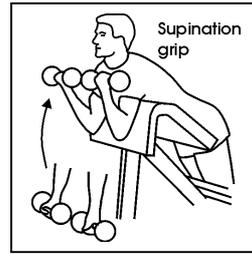
Variante sans banc Larry Scott

Si l'on ne dispose pas d'appareillage spécifique, l'utilisation d'un banc incliné comme support est tout à fait possible



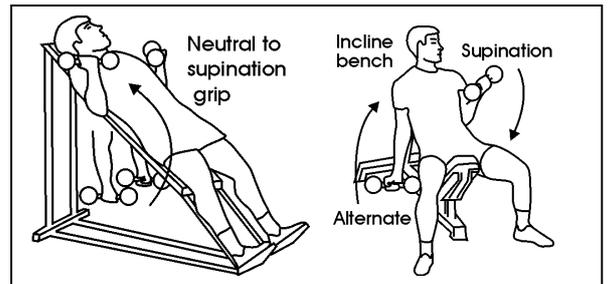
Variante en utilisant un banc vertical

Dans ce cas, le travail est intense sur la partie supérieure du biceps.
On respectera les mêmes consignes que sur un banc Larry Scott classique



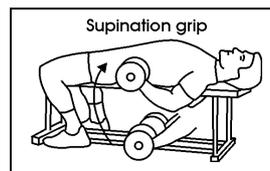
Curl haltères sur un banc incliné

Sur un banc incliné entre 30 et 60°
L'étirement des épaules permet d'accentuer le travail sur le biceps qui est bi-articulaire et particulièrement son chef long.
Il est important de ne pas tricher en prenant un élan avec les épaules sinon une grosse partie du travail va être reportée sur le faisceau antérieur du deltoïde.

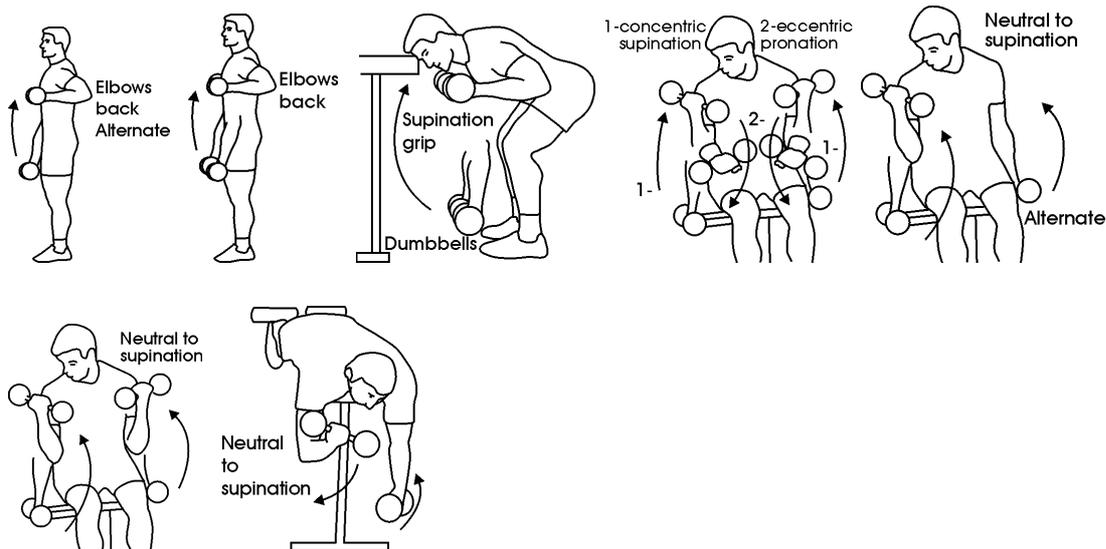


Curl haltères sur banc couché

Là aussi on obtient un étirement maximal du biceps.
On ne descendra pas plus que la verticale et on ne prendra pas d'élan avec les épaules



Autres variantes ou exercices

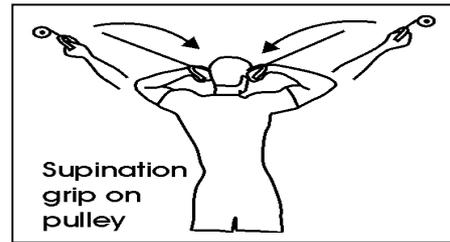


A la poulie

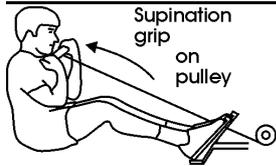
Poulie vis-à-vis

Exercice de finition dans lequel le chef court est principalement sollicité, vu son étirement dans la position

Il est nécessaire de bien garder les bras à l'horizontal durant tout le mouvement.



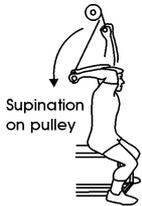
Autres exercices possibles



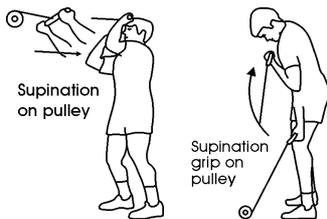
Effet excentrique important, attention à toujours avoir le dos droit.



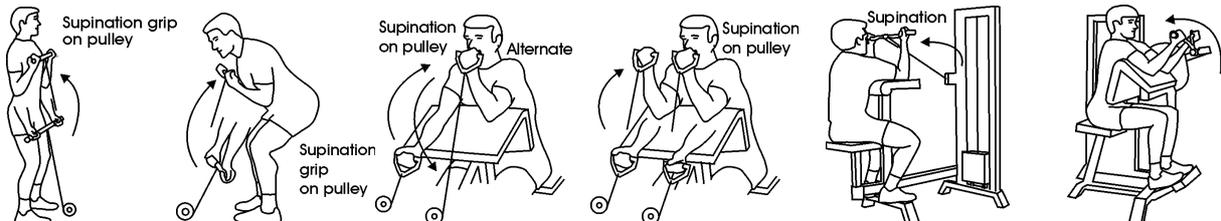
Attention au placement des coudes qui ne doivent pas bouger. Bonne concentration en finition



On accentue l'étirement du biceps.



Rapprocher le bras le plus possible de l'épaule en fin de mouvement



(Pas de dessin) Il est possible de faire à un ou 2 bras des exercices dos à la poulie, ce qui augmente le travail sur le mode excentrique.

(Pas de dessin) En travail avec la corde à la poulie basse, en prise neutre, on obtient un excellent effet au niveau du brachial

... et bien sûr les tractions mains en supination.

