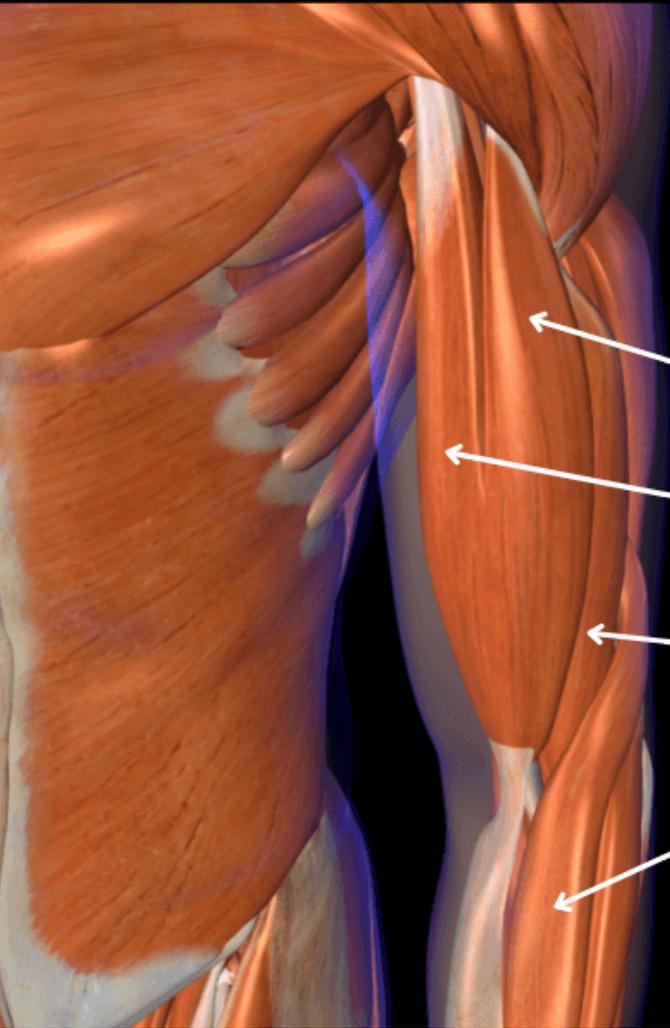


Destination fitness

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS

Biceps brachial



Biceps brachial (longue portion)

Biceps brachial (courte portion)

Brachial antérieur

Brachio-radial (long supinateur)

L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SES BICEPS

Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!

Je vous offre ici le parfait entraînement pour biceps avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- les **biceps** portent bien leur nom puisqu'ils sont composés de **deux portions**.
- Des biceps courts **ne peuvent pas s'allonger**, mais on peut diminuer l'effet visuel en musclant ses avant bras !
- le **brachial antérieur** est ce muscle caché sous nos biceps qui va permettre de **décupler leur volume** si on sait comment l'entraîner !
- Lors d'un parfait entraînement, il faudra veiller à travailler **les 3 fonctions** du biceps : **supination du coude, flexion du coude et flexion d'épaule**.

Le parfait entraînement pour biceps

Exo 1 : traction en supination

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 2 : curl EZ triché

3 à 4 séries de 8 à 10 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 3 : curl haltères sur banc incliné

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 4 : curl triset

3 à 4 séries de 24 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 5 : curl en pronation proche du corps

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 6 : curl complexe

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération



EXO 1 : TRACTION EN SUPINATION

Mise en pratique :

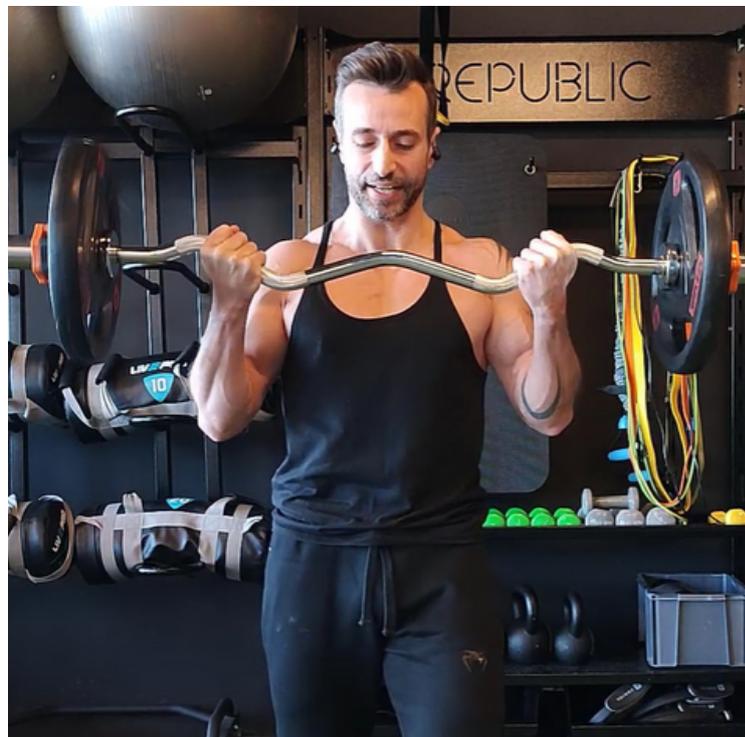
Position de départ mains écartées largeur d'épaules en supination.

Ne tendez jamais complètement vos bras en fin de mouvement, gardez toujours une légère flexion.

Avec dynamisme et en vous focalisant sur le travail des biceps, tirez vous autant que possible, maintenez un court instant la contraction puis contrôlez la descente.

Pourquoi ça fonctionne : Les tractions en supination sont **un des meilleurs exercices** pour muscler ses biceps parce qu'en plus d'être un exercice de surcharge, il touche les 3 fonctions du biceps : la supination du coude, la flexion du coude pendant le mouvement et pour finir la flexion des épaules en fin de mouvement.

Un autre avantage est que vous pouvez facilement vous délester d'une partie de votre poids si vous avez du mal à faire des séries conséquentes en plaçant **une bande élastique** sous vos pieds ou vos genoux, ou au contraire ajouter du poids avec une ceinture de lesté ou en tenant entre vos pieds un haltère.



EXO 2 : CURL EZ TRICHÉ

Mise en pratique :

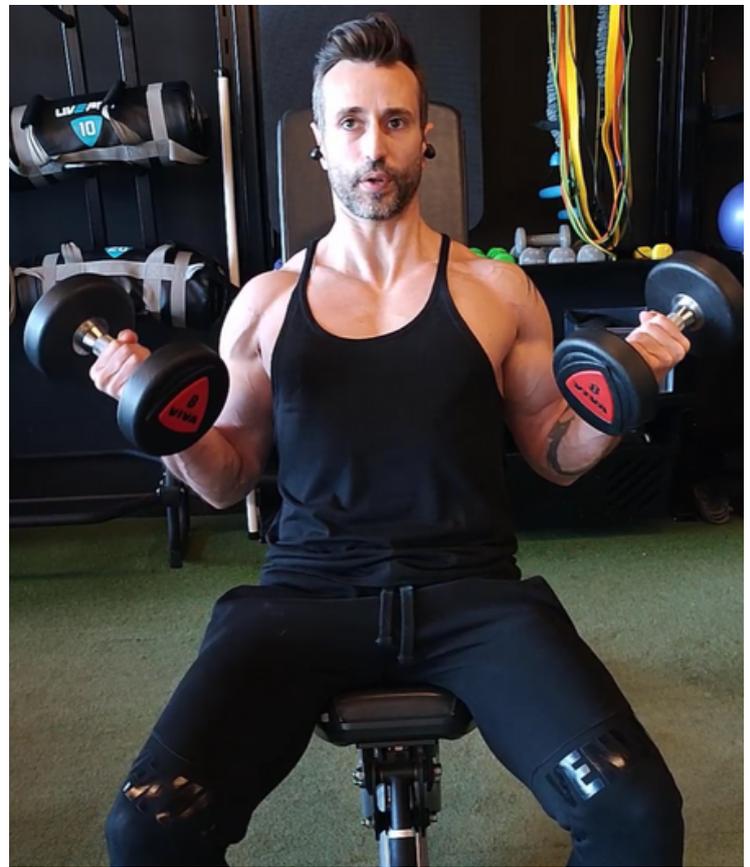
Position de départ debout, barre EZ en main avec une prise en supination, pieds écartés largeur d'épaules ou avec un pied à l'avant pour plus de stabilité.

Le poids doit être assez conséquent, vous devez avoir besoin de légèrement tricher pour lever la barre (en faisant un léger mouvement du buste).

Maintenez un court instant la contraction en haut du mouvement et **retenez la descente autant que possible**. Pensez à toujours garder une légère flexion des coudes lorsque vous avez les bras tendus en fin de mouvement.

Pourquoi ça fonctionne : Tous les muscles sont plus forts pendant la **phase excentrique** d'un mouvement. C'est à dire que techniquement, si vous levez au maximum une barre de 20kg pendant la phase concentrique, vous pourriez retenir une barre de 25 ou 30kg sur la descente du mouvement.

Le but de cette triche est donc de bénéficier de la force que vous pouvez déployer sur la partie excentrique du mouvement en surchargeant la barre ! (de manière raisonnable bien sur...)



EXO 3 : CURL HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

Mise en pratique :

Position de départ assis sur un banc **légèrement incliné**, haltères en mains en prise supination.

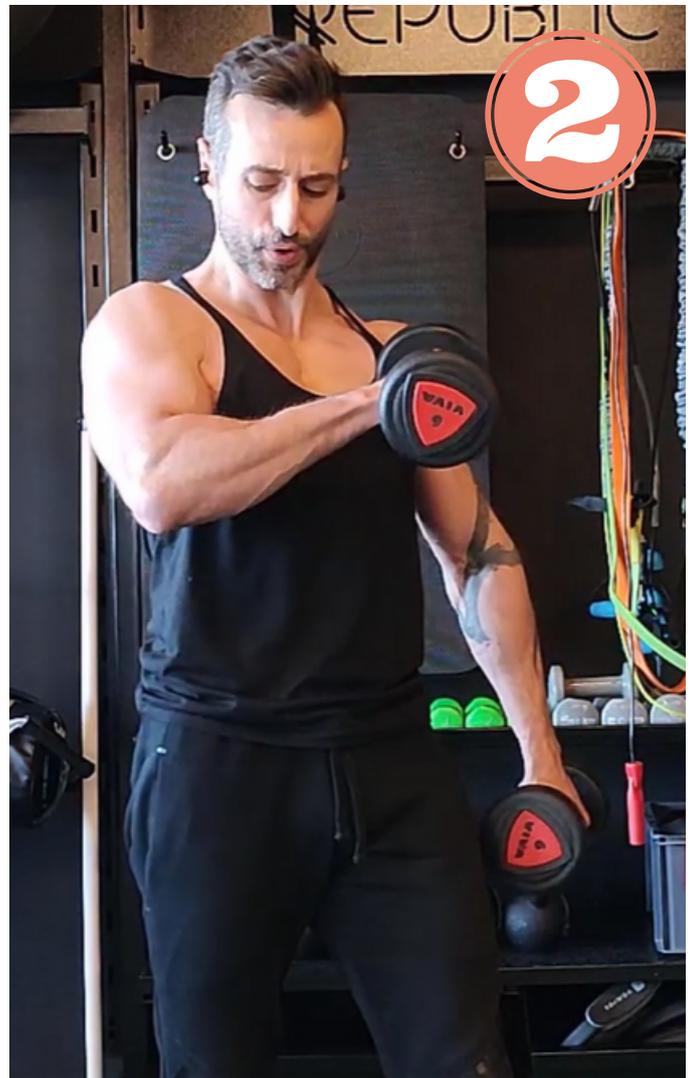
Avec dynamisme, levez les haltères en gardant toujours les coudes pointés vers le sol, contractez au maximum vos biceps puis descendez le mouvement tout en le contrôlant.

Pourquoi ça fonctionne : La partie de la courbe de force des biceps qui est le moins utilisée par la quasi totalité des pratiquants est la première.

Nous avons ici un parfait exercice pour contrer ça !

Le fait d'avoir les coudes à l'arrière du corps a aussi un intérêt : il sollicitera plus la **portion longue de vos biceps** grâce à un meilleur étirement.

Attention, veillez à ne pas utiliser une charge trop lourde sur cet exercice !



EXO 4 : CURL TRISET

Mise en pratique :

Ce triset, comme son nom l'indique, est **un enchaînement de 3 exercices différents** mais la particularité est que vous allez alterner les 3 pour chaque répétition (comme sur les photos).

Position de départ debout, pieds écartés de la largeur des épaules ou avec un pied en avant pour plus de stabilité.

Ne chargez pas trop !

Le but de cet exercice est d'idéalement faire une série de 24 répétitions (8 répétitions par mouvement).

Commencez par faire **un curl en supination proche du corps** pour chaque bras avant de passer sur **le curl en pronation** toujours proche du corps, puis vous allez finir par **un curl en supination mais externe cette fois** (en accompagnant légèrement le mouvement avec votre buste).

Le but est de continuer d'alterner ces exercices jusqu'à avoir fait une série de 24 répétitions, **donc 8 répétitions par exercice.**

Je le répète, le poids doit être relativement léger.

Pourquoi ça fonctionne : Croyez moi, vous n'aurez jamais eu une congestion de vos biceps égale à ce que vous aurez après cet entraînement !

Avec **cet exercice complexe**, nous allons pouvoir atteindre 3 buts différents, le tout en jouant en plus sur la rotation d'épaules. Le premier mouvement, le curl en supination proche du corps, va principalement solliciter **la longue portion du biceps**.

Le second, le curl en pronation proche du corps va, lui, solliciter ce fameux **brachial antérieur**. et le dernier, le curl en supination externe va solliciter principalement **la courte portion du biceps**.

Un exercice multiple, l'intégralité des biceps détruit !

Si c'est pas beau ça ! ^^



EXO 5 : CURL EN PRONATION PROCHE DU CORPS

Mise en pratique :

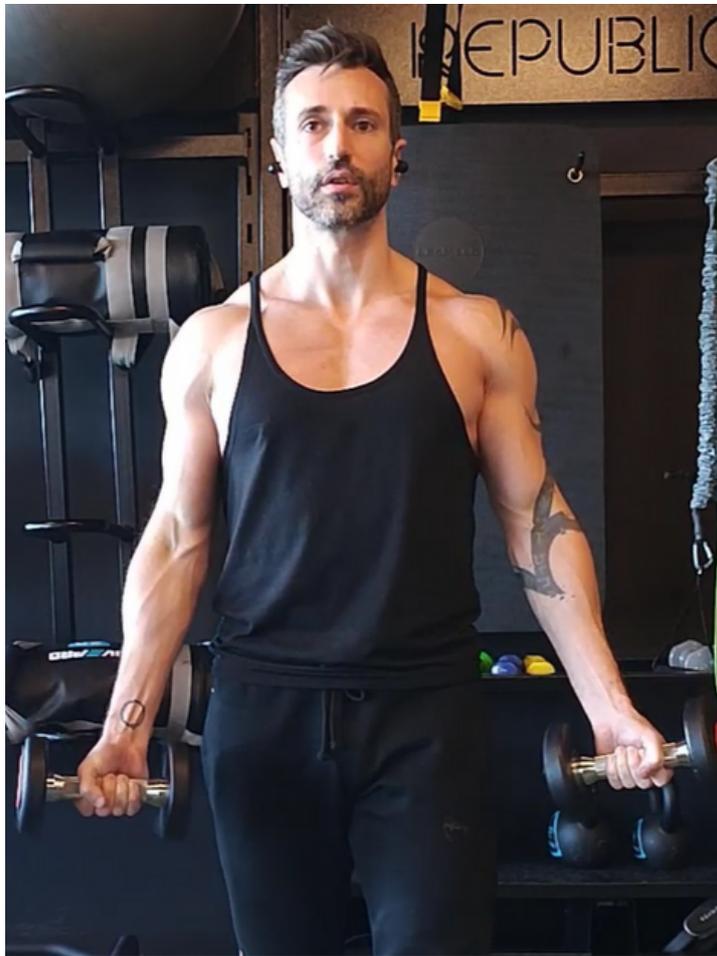
Cet exercice est le même que le second mouvement de l'exercice précédent : **un curl en pronation proche du corps**.

Position de départ debout, pieds écartés de la largeur des épaules ou avec un pied en avant pour plus de stabilité.

Essayez de rapprocher votre pouce proche de votre clavicule opposée au bras qui travaille. Retenez le mouvement pendant la descente.

Pourquoi ça fonctionne : Cette fois encore, ce mouvement travaillera le **brachial antérieur**, ce fameux muscle souvent sous développé qui va pourtant donner **un boost de volume à vos biceps**.

Nous pourrons charger plus les haltères sur cet exercice, ce qui sera **un facteur d'hypertrophie**.



EXO 6 : CURL COMPLEXE

Mise en pratique :

Position de départ debout, pieds écartés de la largeur des épaules ou avec un pied en avant pour plus de stabilité.

Ici, faites attention à **ne pas tenir l'haltère au milieu mais sur le coté**, vos petits doigts doivent toucher le coté de l'haltère.

De manière contrôlé autant sur la montée que sur la descente, effectuez **dès le début du mouvement** une rotation des poignets pour vous retrouver en prise pronation sur la quasi totalité du mouvement.

Pourquoi ça fonctionne : Si comme moi et beaucoup de pratiquants vous avez des biceps courts, vous ne voudrez pas oublier de muscler votre **brachio-radial** dont le volume viendra "comblé" l'espace entre la fin de vos biceps et vos avants-bras !

Le fait de tenir les haltères sur le coté externe va faciliter le recrutement de ce muscle.

exercice

poids

temps de repos

NOTE :



DESTINATION
FITNESS

Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde