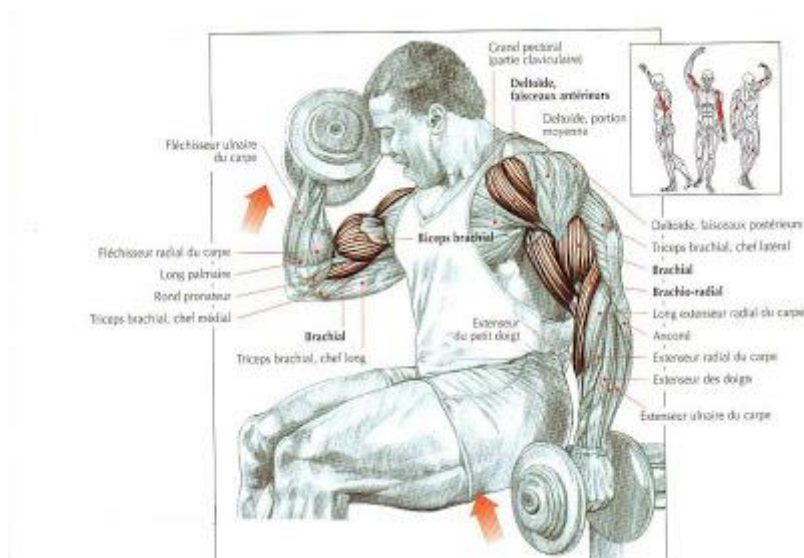


# Les 8 meilleurs exercices pour les bras

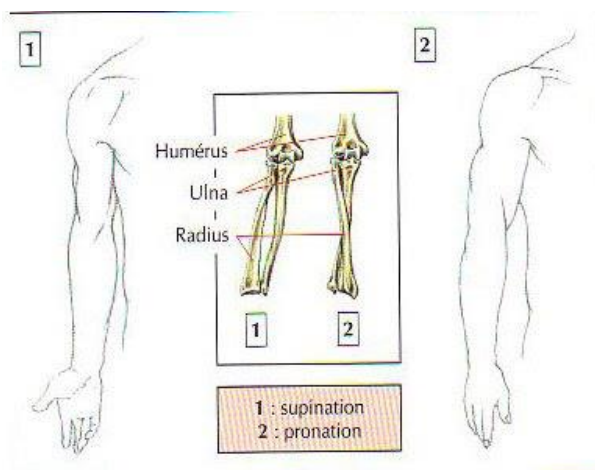
## EXERCICE 1 DES BRAS

### FLEXION ALTERNÉE DES AVANT-BRAS AVEC ROTATION DU POIGNET ET ÉLÉVATION DES COUDES



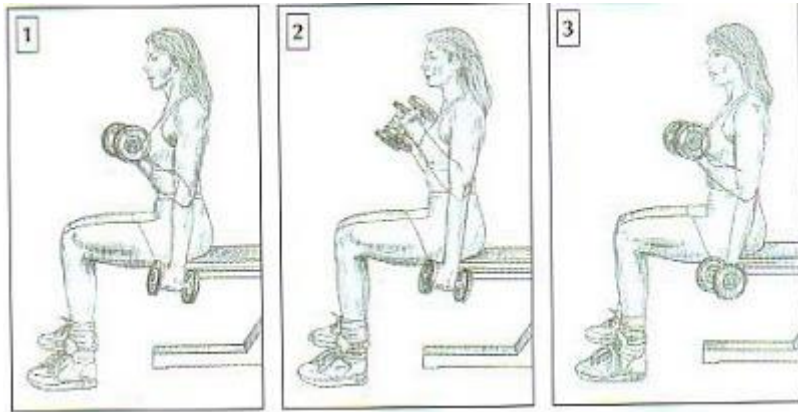
Assis, un haltère dans chaque main, tenu en semi-pronation :

- inspirer et fléchir les avant-bras sur les bras en effectuant une rotation du poignet vers l'extérieur avant l'arrivée des avant-bras à l'horizontale ; achever la flexion en levant les coudes, expirer en fin de mouvement.



Cet exercice sollicite le brachio-radial (long supinateur), le brachial antérieur, le biceps brachial, le deltoïde antérieur et, dans une moindre mesure, le coraco-brachial et le faisceau claviculaire du grand pectoral.

Remarque : Au niveau bio-mécanique, cet exercice permet de réaliser totalement la fonction du biceps, qui est fléchisseur et anté-pulseur du bras, mais surtout le supinateur le plus puissant.

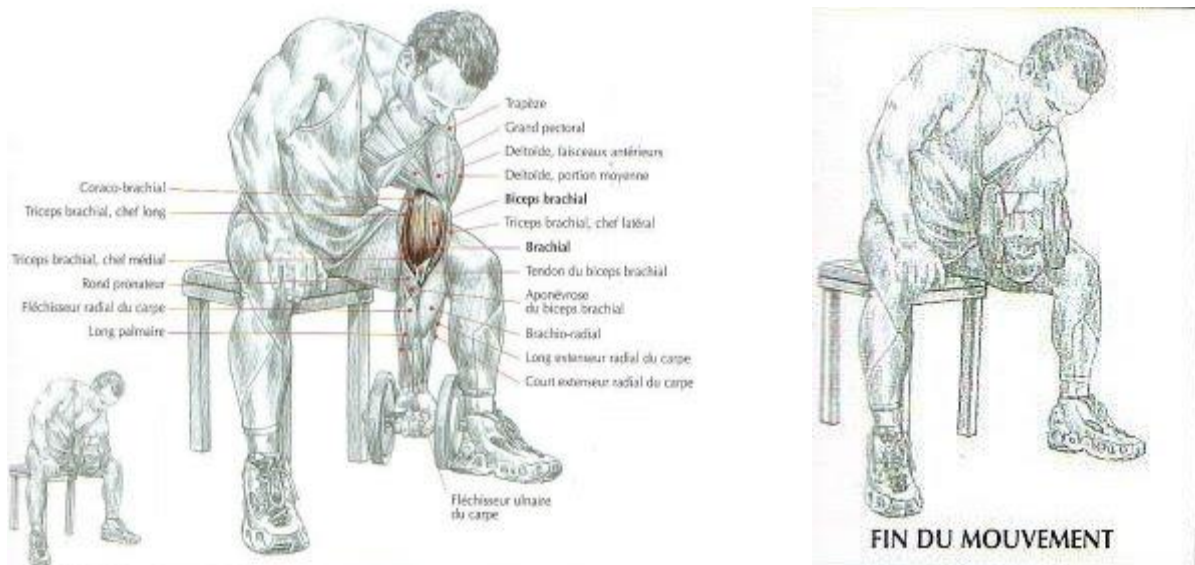


## TROIS FAÇONS DE RÉALISER LES FLEXIONS DES AVANT-BRAS AVEC HALTÈRE

- 1 : prédominance du travail du biceps ,
- 2 : travail intense du brachio-radial ;
- 3 : travail principal du biceps et du brachial.

### EXERCICE 2 DES BRAS

## FLEXION ALTERNÉE, AVEC HALTÈRE, DE L'AVANT-BRAS, COUDE CALÉ SUR LA CUISSE



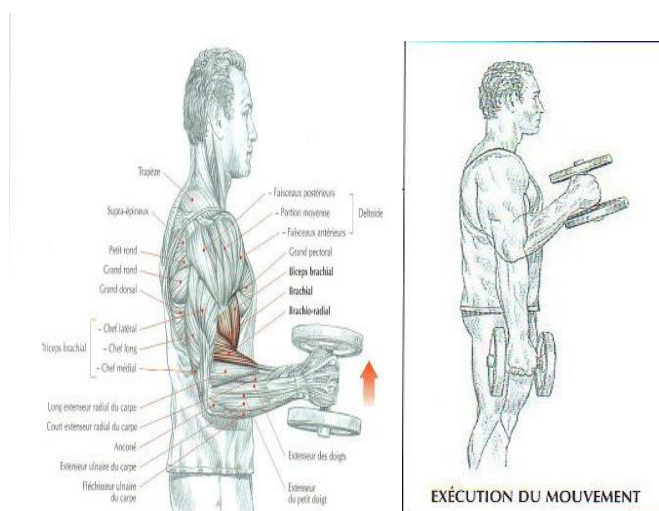
Assis, un haltère tenu en supination, le coude en appui sur la face interne de la cuisse :

- inspirer et effectuer une flexion de l'avant-bras, expiré en fin d'effort.

Cet exercice d'isolation permet le contrôle du mouvement dans son amplitude, sa vitesse et sa rectitude. Il travaille principalement le biceps et le brachial antérieur.

## EXERCICE 3 DES BRAS

### FLEXION DES AVANT-BRAS AVEC HALTÈRES COURTS TENUS EN « PRISE MARTEAU »



Debout ou assis, un haltère dans chaque main, tenu en semi-pronation :

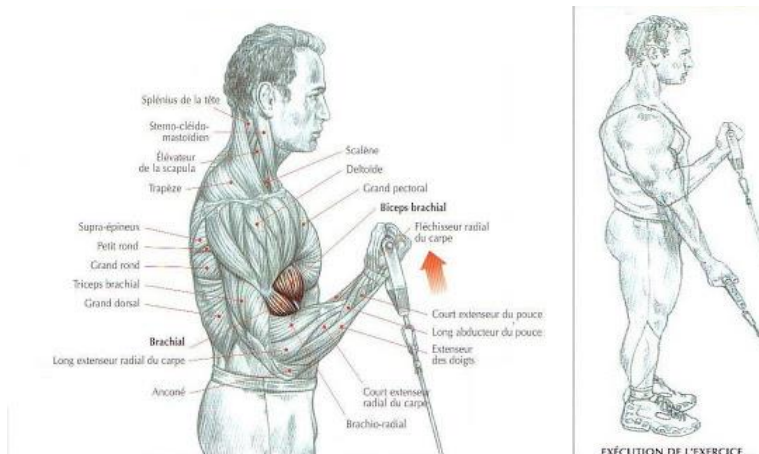
- inspirer et effectuer une flexion des avant-bras, soit simultanément, soit alternativement expirer en fin de mouvement.

C'est le meilleur exercice pour développer le brachio-radial.

Son action se porte aussi sur le biceps, le brachial et, dans une moindre mesure, sur le court et le long extenseur radial du carpe.

## EXERCICES 4 DES BRAS

### FLEXION ALTERNEE DES AVANT-BRAS À LA POULIE BASSE



Debout, face à l'appareil, la poignée saisie en supination :

- inspirer et effectuer une flexion des avant-bras, expirer en fin de mouvement.

Cet exercice permet de bien localiser l'effort sur le biceps et favorise une intense congestion du muscle.

## **EXERCICE 5 DES BRAS**

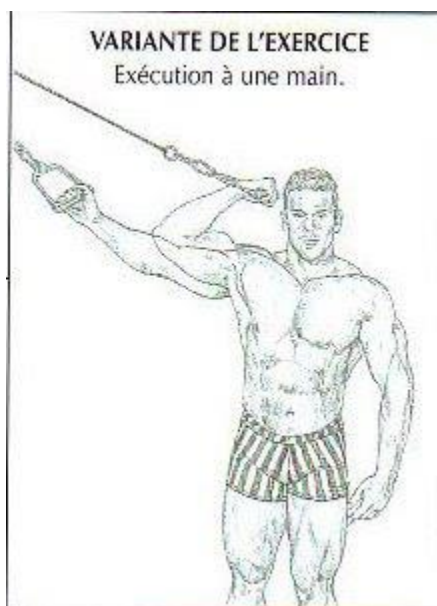
### **BICEPS, BRAS EN CROIX, A LA POULIE HAUTE**



Debout au centre de la poulie vis-à-vis, bras écartés, poignées de la poulie haute saisies mains en supination :

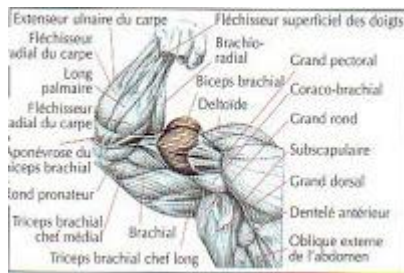
- inspirer et fléchir les avant-bras, expirer en fin de mouvement.

Cet exercice, qui s'effectue le plus souvent comme mouvement de finition lors d'une séance de bras, permet de travailler le biceps, principalement le chef court, celui-ci étant préalablement étirée et mise en tension par la position bras en croix. Le brachial, muscle mono-articulaire fléchisseur du coude, est aussi sollicité.



Cet exercice ne s'effectue jamais lourd, l'essentiel étant de se concentrer pour bien ressentir la contraction de la partie interne du biceps brachial. Les séries longues donnent les meilleurs résultats.

Lorsque la main est en pronation, le tendon biceps brachial est en partie u radius.

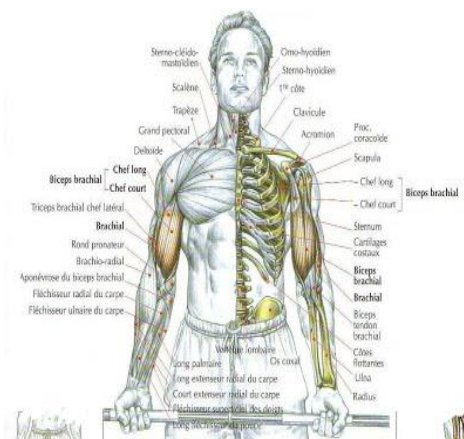


Lorsque le biceps brachial se contracte, la force exercée sur son tendon distal fait pivoter le radius sur son axe, portant ainsi la main en supination.

Remarque : en dehors de son rôle de fléchisseur du bras, le muscle biceps brachial est aussi le muscle supinateur le plus puissant.

## EXERCICE 6 DES BRAS

### FLEXION DES AVANT-BRAS A LA BARRE, MAINS EN SUPINATION



Debout, le dos bien droit, la barre saisie mains en supination avec un écartement un peu supérieur à la largeur des épaules :

- inspirer, puis fléchir les avant-bras en veillant, par une contraction isométrique des muscles fessiers, abdominaux et spinaux, à ne pas osciller du buste. Expirer en fin de mouvement.

Cet exercice sollicite principalement le biceps brachial, le brachial et, dans une moindre mesure, le brachio-radial, le rond pronateur et l'ensemble des fléchisseurs du poignet et des doigts.

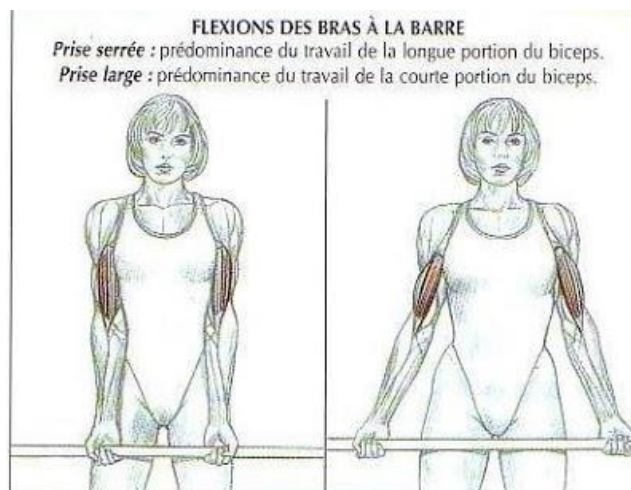
Variantes : en changeant l'écartement des mains, on sollicite plus intensément:

- la courte portion du biceps : mains très écartées ;
- la longue portion du biceps : mains très rapprochées.

En levant les coudes en fin de flexion, on augmente la contraction du biceps, et on sollicite les faisceaux antérieurs du deltoïde.

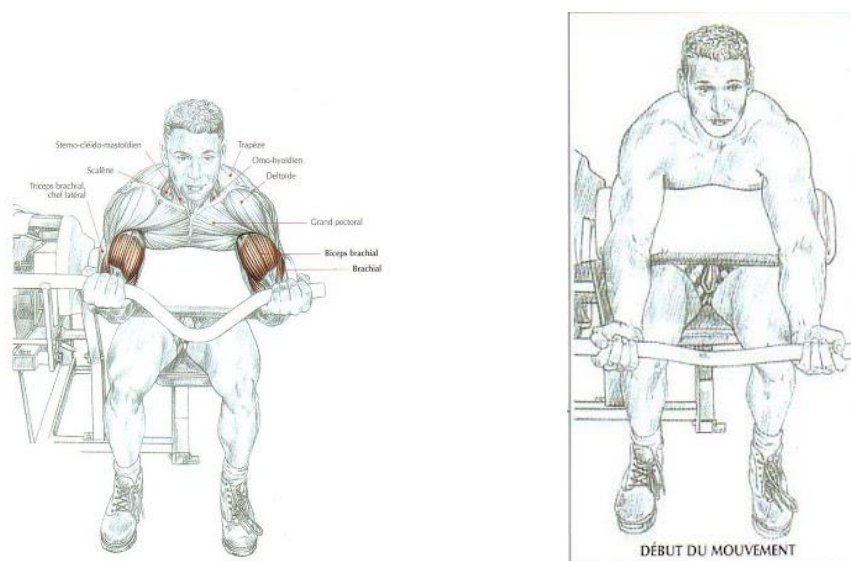
On peut aussi effectuer ces flexions de bras d'une façon stricte en maintenant le dos au mur sans décoller les omoplates.

Enfin, il est possible, pour prendre plus lourd et gagner de la force, de donner un élan à la barre en balançant le buste d'avant en arrière. Mais cette technique doit être pratiquée avec prudence pour éviter les blessures ; elle demande en outre une bonne musculature abdominale et lombaire.



## **EXERCICE 7 DES BRAS**

### **BICEPS À LA MACHINE « LARRY SCOTT »**



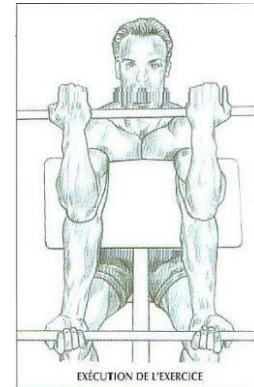
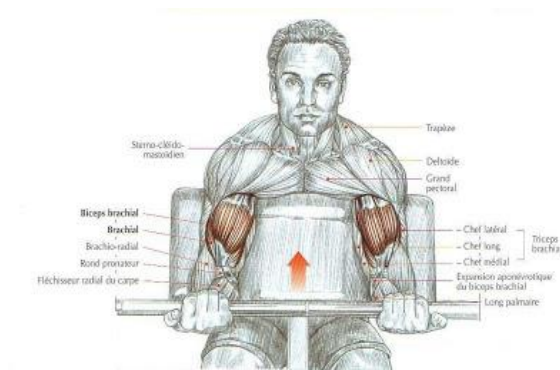
Assis sur la machine, la barre saisie mains en supination, les bras tendus, les coudes reposant sur le pupitre :

- inspirer et fléchir les bras, expirer en fin de mouvement.

## EXERCICE 8 DES BRAS

### FLEXION DES AVANT-BRAS AVEC BARRE AU BANC « LARRY SCOTT »

»



**Assis ou debout, les bras en appui sur le banc Larry Scott :**

**- inspirer et effectuer une flexion des avant-bras, expirer en fin d'effort.**

**Ce mouvement est l'un des meilleurs exercices de localisation pour les biceps.**

**Attention : en raison de l'inclinaison du banc, la tension sera très importante lors de l'extension complète des avant-bras. On veillera donc à bien échauffer les muscles et à utiliser des charges modérées dans un premier temps.**