Table of Contents

Curl debout à la poulie 1
Exécution 1
6 conseils d’entraînement 1

Curl debout à la poulie

Exécution

- Debout, assez près de l’appareil à poulie basse, les pieds écartés à la largeur des épaules et orientés légèrement vers l’extérieur. Les jambes doivent être tendues sans que les genoux ne soient verrouillés.
- Tenez la barre avec les mains en supination (paumes vers le haut). Essayez soit une barre droite avec manchon pivotant, soit une barre coudée.
- Fléchissez les coudes à 10-20 degrés.
- Inspirez profondément et montez la barre en bloquant votre respiration, les coudes restant fixes contre le corps ou légèrement en avant.
- Contractez les biceps plus intensément en haut du mouvement quand les mains arrivent au niveau du haut de la poitrine.
- Marquez un temps d’arrêt en bas, puis recommencez jusqu’à la fin de votre série.
- Gardez le dos droit et les abdos toniques pendant la montée et la descente.

6 conseils d’entraînement

1. **Tenez-vous suffisamment près des contrepoids** de façon à ce que la partie du câble allant de la poulie jusqu’à la barre soit presque verticale. Si vous êtes trop loin de l’appareil, l’angle du câble ne permettra pas de mobiliser efficacement les muscles contre la traction exercée par les plaques.
2. Pour bien solliciter le biceps et le brachial antérieur, adoptez une prise en supination. Une prise en pronation réduira nettement l’intervention du biceps et mettra l’accent essentiellement sur le brachial antérieur. Une supination partielle avec la barre EZ est également efficace.
3. Gardez les **coudes immobiles contre le buste** ou légèrement en avant. Si vous les laissez se déplacer vers l’avant au cours de l’exécution, les deltoïdes antérieurs participeront au mouvement.
4. Maintenez une tension optimale sur les fléchisseurs des coudes en gardant le **corps bien droit** . Si vous vous penchez en avant, vous aurez tendance à reculer le buste en haut du mouvement, ce qui enlèvera une partie de la tension dans le biceps et le fera passer sur le bas du dos. La posture verticale avec le dos plat et les abdos en contraction statique limite la pression sur les disques intervertébraux, ce qui rend l’exercice plus sûr et plus efficace.
5. Pour aider à stabiliser le corps, bloquez votre respiration pendant toute la flexion de l’avant-bras sur le bras et aussi quand vous maintiendrez un instant la position haute. Ce blocage respiratoire donne également plus de force et permet de vaincre une plus grande résistance.
6. Dans la position de départ, gardez les **coudes légèrement fléchis** pour supprimer une

partie du stress qu’ils subiraient si les bras étaient en extension complète. Cela donne aussi la possibilité de travailler avec des charges plus lourdes, d’où un développement plus marqué de la force et de la masse du biceps et du brachial antérieur.

From:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:curl_poulie

Last update: **2018/09/08 16:33**