Table of Contents

Barre-front 1
Muscles ciblés 1
Exécution de l'exercice 1
Respiration 1
Consignes de sécurité 1
Variantes 2

Barre-front

Cet exercice de musculation de base développe la masse et la force des triceps. On le surnomme «barre-front » du fait qu'on amène la barre au niveau du front durant la phase négative du mouvement. Il consiste à faire des extensions à la barre droite ou EZ, couché sur un banc ou allongé sur le sol. C'est un exercice très efficace.

Muscles ciblés

Il sollicite l'ensemble des muscles du triceps. Le triceps se situe sur la face postérieure du bras et permet l'extension de l’avant-bras sur le bras. Il est composé de trois faisceaux qui interviennent plus ou moins suivant la position du bras, la prise et la résistance plus ou moins forte appliquée sur le muscle.

Exécution de l'exercice

Position de départ allongé sur le sol ou sur un banc, les bras tendus. Les jambes peuvent être fléchies sur la poitrine pour éviter de cambrer trop le bas du dos. Prendre une barre droite ou coudée, prise de la largeur des épaules, mains en pronation. Amener la barre au dessus de la tête en tendant les bras. Fléchir les bras jusqu'à effleurer le front avec la barre, en veillant à garder les coudes immobiles et les bras serrés (les bras ne doivent pas s'écarter l'un de l'autre).
Pousser presque jusqu'à l'extension complète. Le mouvement décrit un quart d'arc de cercle et seuls les avants bras bougent durant l'exercice.

Respiration

Inspiration en début de mouvement en descendant la barre. Expiration durant l'effort en revenant à la position de départ.

Consignes de sécurité

Ralentir la descente pour éviter de heurter votre front avec la barre. Utiliser une prise en pronation et jamais en supination (paume vers le visage) car si la barre glisse, elle terminera sa course sur votre visage. Garder les coudes bien immobiles et les bras serrés ; ils ne doivent pas s'écarter l'un de l'autre.

Variantes

On peut descendre la barre derrière la tête ou sur le front. Dans le premier cas, cela portera le travail sur la longue portion du triceps et dans l'autre cas, sur le vaste interne et externe du triceps.
Il est possible de réaliser cet exercice de musculation avec une ou deux haltères. Mais ce sera plus difficile car il faudra maintenir l'équilibre et surtout éviter que les coudes ne partent vers l'extérieur.
Si vous travaillez en salle, vous pouvez faire cet exercice sur un banc décliné avec une barre droite ou EZ, les haltères ou en encore la poulie basse. De nombreuses variantes sont possibles.

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

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

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