Table of Contents

Curl haltère prise marteau 1
Exécution du mouvement 1
Conseils pour l'exécution du mouvement 1

Curl haltère prise marteau

Le curl haltère en prise marteau est un exercice qui sollicite de façon très importante les biceps mais aussi les avant-bras ! C'est un exercice à prendre en considération si vous voulez développer vos bras !

Exécution du mouvement

- Debout, un haltère dans chaque main avec une prise marteau, les bras tendus entièrement
- Gardez les coudes le long du corps et soulevez l'haltère à une hauteur légèrement supérieure à celle des épaules
- Redescendez lentement, en contrôlant la descente puis changez de bras et répétez le mouvement

Conseils pour l'exécution du mouvement

- Concentrez-vous sur la position de vos coudes ! Ils doivent être collés à vos côtes pendant toute l'exécution du mouvement, pour cibler uniquement vos biceps et avant-bras
- Ne balancez pas les haltères, le but est de travailler en profondeur vos fibres, il faut contrôler la montée et la descente, seuls les avant-bras doivent bouger pendant le mouvement. Si vous balancez vos haltères, vous travaillerez très peu vos muscles, et cela signifie aussi que d'autres parties de votre corps travaillent, hors, on veut à tout prix éviter ça, retenez bien ça.
- Astuce d'entrainement ! Soulevez les deux haltères en même temps, quand vous sentez que vous commencez à fatiguer, soulevez les un par un, jusqu'à l'échec ! Résultat garanti ! un certain Kai Greene fait d'ailleurs ça ! A vous de jouer !

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

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

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