Table of Contents

Extension poulie haute à la corde 1
Exécution 1
Conseils d'entraînement 1
Principaux muscles sollicités 2

Extension poulie haute à la corde

La prise de la corde permet de solliciter plus intensément le chef latéral du triceps. La contraction isométrique en fin de mouvement permet de bien ressentir l'effort. Avec une charge lourde, il est conseillé de basculer le buste en avant pour avoir plus de stabilité. Très facile d'exécution, cet exercice peut être réalisé par les débutants dans le but d'acquérir assez de force pour passer à des mouvements plus complexes.

Exécution

- Debout en face de la poulie haute, utilisez la corde avec une prise neutre (paumes vers l'intérieur). Vos pieds devraient être parallèles, ou placez un pied légèrement devant l'autre.
- Penchez-vous en avant à partir de la taille, d'un angle qui ne soit pas supérieur à 10 ou 15°, et placez vos coudes légèrement devant votre corps les mains écartées d'une largeur approximativement égale à celle des épaules.
- Gardez vos coudes contre les côtés du corps, inspirez un peu plus que la normale et retenez votre respiration en poussant vos mains vers le bas.
- En passant l'angle de flexion de 90° du coude, commencez à faire un mouvement de pronation qui amène vos paumes en direction du sol tout en écartant légèrement la corde sur les côtés.
- Tendez complètement les bras, puis expirez en revenant vers la position de départ, là ou vos avant-bras sont légèrement au dessus de la parallèle par rapport au sol.
- Gardez une prise ferme pendant tout le mouvement de façon à ce que vos mains et vos avant-bras restent tout le temps en alignement.
- Gardez le buste et la partie supérieure de vos bras tout le temps immobiles pendant toute l'exécution.

Conseils d'entraînement

- Beaucoup de gens gardent les mains serrées en bas du mouvement, parce que c'est plus facile; pourtant, écarter les mains permet de cibler une autre partie du triceps.
- Tournez complètement vos paumes vers le bas pour obtenir une plus forte contraction du triceps. Vous ressentirez distinctement une plus forte contraction que quand vous êtes en pronation.
- Vous pouvez utiliser des charges lourdes avec cet exercice, mais si ces dernières sont excessivement lourdes, cela limitera la possibilité de tendre complètement les bras et d'effectuer la pronation des mains. Utilisez une charge qui vous permettra de faire cet exercice efficacement.
- Pour obtenir un étirement plus important au niveau de la longue portion du triceps, inclinez légèrement votre buste vers l'avant et avancez un peu les coudes devant votre corps.

Principaux muscles sollicités

Le triceps brachial est un muscle volumineux qui couvre la partie postérieure du bras. Il y a trois faisceaux (le faisceau externe, le faisceau interne et la longue portion) qui sont bien visible chez un bodybuilder qui a une bonne définition et un bon développement musculaire. Cet exercice recrute les trois faisceaux.

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

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

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