Table of Contents

Flexions des poignets barre 1
Muscles sollicités 1
Exécution de l'exercice 1
Vos questions sur les flexions des poignets avec barre 1

Flexions des poignets barre

Peu de temps est consacré à ce groupe de muscles très visible, pourtant tout le monde n'a pas des avant-bras massifs et puissants, et nombreux sont les débutants qui souhaitent faire grossir ces muscles, surtout ceux qui ont une ossature fine et des poignets de bébé !
Il est vrai qu'il n'est pas toujours nécessaire de travailler spécifiquement ses avant-bras. Pour certains, il leur suffira de travailler les autres groupes musculaires du haut du corps pour obtenir de bons avant-bras, mais d'autres ne constateront aucune réponse de ces muscles pour la même charge de travail. Dans ce cas, il faudra travailler spécifiquement les avant-bras et inclure des flexions ou extensions des poignets dans son programme de musculation, ainsi que des variantes d'exercices de biceps.

Pour les sports de force ou le bras de fer, il faut une bonne poigne. En effet, on ne peut soulever que ce qu'on peut tenir ! La solidité d'une chaine dépendant de son maillon le plus faible, les flexions des poignets à la barre et d'autres exercices vous seront d'une grande utilité.

Les flexions de poignets avec la barre est l'exercice le plus utilisé pour travailler les avant-bras. Il sollicite les muscles fléchisseurs situés sur le devant de l'avant-bras et peut être réalisé avec la barre ou les haltères.

Muscles sollicités

Cet exercice de musculation sollicite principalement les fléchisseurs de l'avant-bras et secondairement les fléchisseurs des doigts.

Exécution de l'exercice

En position de départ, assis sur un banc, une barre dans les mains avec une prise en supination et les avant-bras qui reposent sur le banc ou les cuisses.

Descendre la barre vers le sol puis la remonter en gardant les avant-bras fixes.

Vos questions sur les flexions des poignets avec barre

Faut-il exercer les avant-bras ?

Si vous avez de la chance, une bonne génétique et si vos avant-bras répondent bien en travaillant simplement les autres groupes musculaires, il ne sera pas nécessaire de travailler les avant-bras spécifiquement. Pour la plupart, il faudra les travailler tout de même. A vous de juger…

Quel écartement des mains choisir ?

On prendra un écartement égal à la largeur des épaules si l'on réalise les flexions de poignets sur les cuisses, et une prise serrée si on fait l'exercice au bord d'un banc.

Peut-on laisser rouler la barre dans les mains ?

Oui, cette technique permet de gagner de l'amplitude et rend l'exercice encore plus efficace. Il suffit de laisser descendre la barre comme si vous alliez la lâcher, puis de remonter en enroulant les doigts.

Est-ce qu'on peut faire l'exercice sur d'autres supports ?

Oui, il existe plusieurs variantes pour les flexions des poignets. On peut faire varier la position des avant-bras, entre les jambes sur un banc horizontal, sur le haut des cuisses ou même utiliser un pupitre incliné d'un banc Larry Scott.
On peut aussi faire des flexions de poignets avec les haltères ou la barre coudée EZ.

Combien de séries et répétitions pour la musculation des avant-bras ?

Pour les avant-bras, il vaut mieux les exercer souvent avec des séances assez courtes mais intenses. Choisissez les exercices qui vous procurent la meilleure brulure. Si vous débutez, faites des séries d'environ 20 répétitions, les pratiquants avancés pourront travailler en séries plus courtes voir très courtes si l'objectif est la force.

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

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

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