CURL BICEPS HALTÈRES ARAIGNÉE

PRINCIPAUX MUSCLES CIBLÉS		Biceps - Brachial		
POSITION DE DEPART :			POSTITION D'ARRIVÉE :	
CONSIGNES	PRISE D'HALTÈRES	Prise de main verrouillée avec le pouce		
	PLACEMENT	1) À plat vendre sur le dossier 2) Pieds à plat ou sur pointe de pied 3) Bassin en position neutre 4) Courbures naturelles conservées 5) Abdominaux contractés 6) Épaules basses 7) Omoplates resserrées 8) Bras verticaux 9) Coudes déverrouillés 10) Haltères en prise marteau		
	EXÉCUTION	1) Fléchir les coudes jusqu'à la contraction maximale du biceps, en effectuant une supination 2) Bras restant verticaux 3) Revenir en position de départ sans verrouiller les coudes		
	OPTIMISATION			
PRINCIPALES ERREURS OBSERVEES		1) Épaules qui remontent 2) Épaules vers l'avant 3) Coudes qui reculent lors de la flexion 4) Extension des coudes partielle lors de la descente		
OPTIONS				
VARIANTES		Curl biceps haltères debout - Curl biceps haltères prise marteau - Curl biceps à la poulie basse		
AVANTAGES		Mouvement mono-articulaire qui sollicite au maximum le biceps et le brachial		
INCONVENIENTS		Risque de tendinite au creux du		