

CURL BICEPS HALTÈRES ASSIS

PRINCIPAUX MUSCLES CIBLÉS		Biceps - Brachial	
POSITION DE DEPART :			POSTITION D'ARRIVEE : 
CONSIGNES	PRISE D'HALTÈRES	Prise de main verrouillée avec le pouce	
	PLACEMENT	<ol style="list-style-type: none"> 1) Assis 2) Pieds bien à plat 3) Bassin en position neutre 4) Dos en appui sur le dossier et courbures naturelles conservées 5) Abdominaux contractés 6) Épaules basses 7) Omoplates resserrées 8) Bras verticaux 9) Coudes déverrouillés 10) Haltères en prise marteau 	
	EXECUTION	<ol style="list-style-type: none"> 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	Avancer légèrement le bras en position de départ et lors de l'exécution	
PRINCIPALES ERREURS OBSERVEES		<ol style="list-style-type: none"> 1) Épaules qui remontent 2) Épaules vers l'avant 3) Dos arrondi 4) Coudes qui reculent lors de la flexion 5) Extension des coudes partielle lors de la descente 6) Balancement du buste 	
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 coude	