



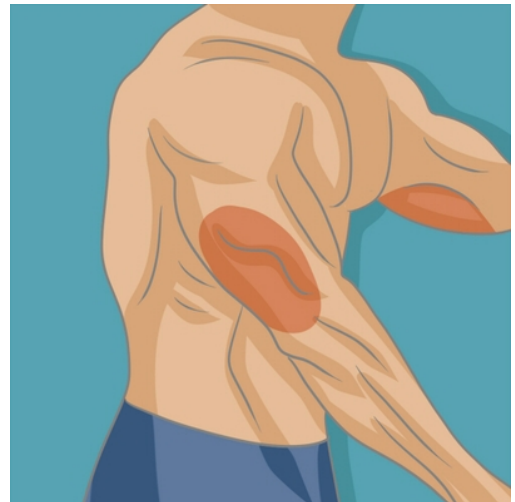
Bien muscler ses triceps

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Les triceps sont des muscles qui sont essentiels à travailler pour ceux qui souhaitent avoir de gros bras bien musclés.

Plus gros et plus forts que les biceps ils sont souvent délaissés alors que bien muscler ses triceps est essentiel pour obtenir un volume de bras à la fois important et harmonieux.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

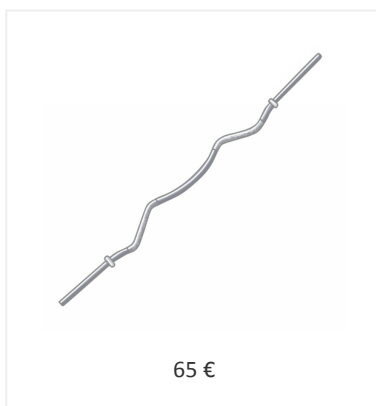
<http://muscultation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel pour bien muscler ses triceps

Haltères



Barre de musculation EZ



Barre de triceps (triceps bomber)



1. Faites des extensions verticales

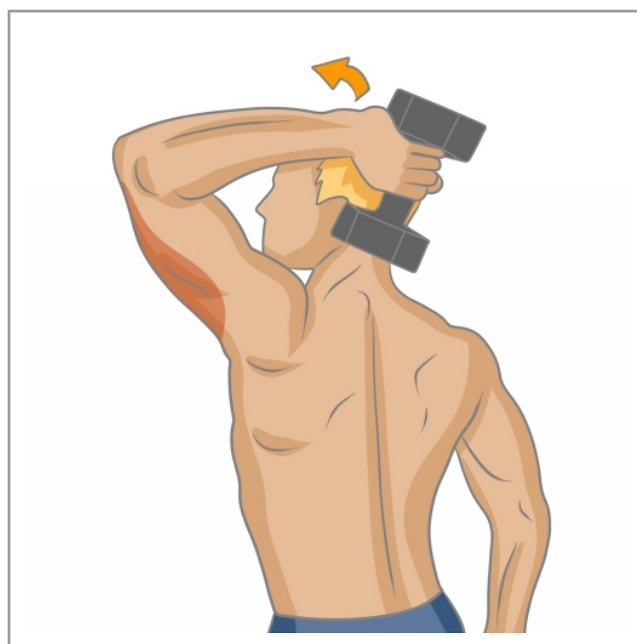
Les extensions verticales permettent de travailler la longue portion du triceps. L'exercice consiste à tendre son bras tenant un haltère au-dessus de sa tête.

Pour éviter de vous blesser, veillez à bien vous échauffer avant de pratiquer des extensions verticales.

Voir la fiche pratique : [Bien se muscler](#)

Position de départ

- Asseyez-vous sur un banc et prenez un haltère dans une main.
- Gardez le buste bien droit et pliez le coude de façon à amener l'haltère derrière votre tête, coude pointant vers le haut (vous pouvez vous aider de votre autre main pour stabiliser le bras et le maintenir à la verticale).



Exercice

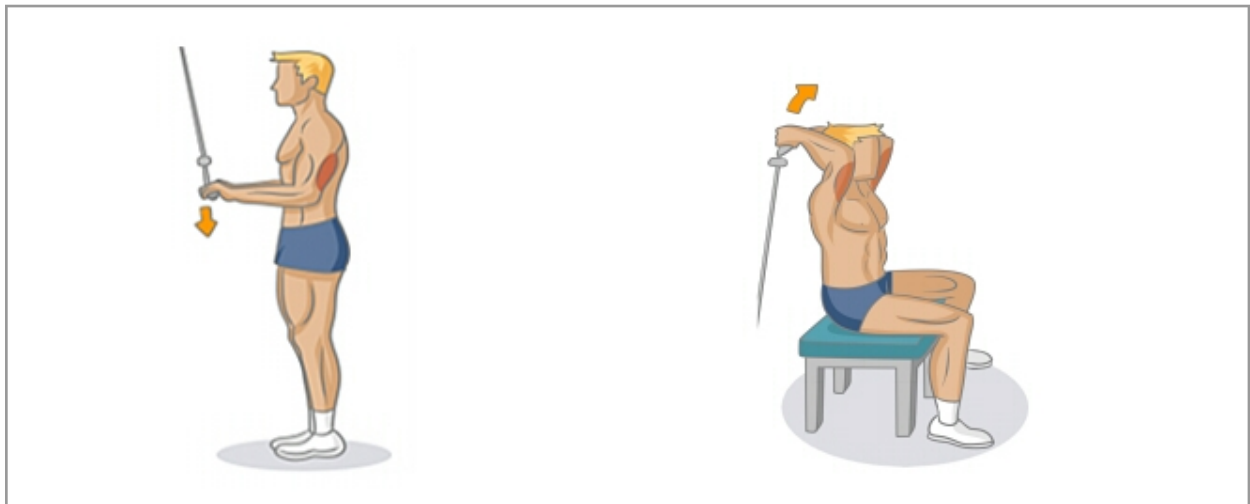
- Inspirez et amenez l'haltère vers le haut en gardant le bras (partie allant de l'épaule au coude) immobile.
- Tendez complètement le bras.
- Contractez fortement le triceps en expirant.
- Revenez à la position initiale en contrôlant la descente.

Remarque : veillez à ne pas arrondir le dos.

Variantes

- Le même exercice peut être réalisé à l'aide d'une poulie placée dans le dos et qu'on tracte vers le haut.
- On peut faciliter l'exercice en prenant un haltère à deux mains.
- Le même travail peut être réalisé avec une barre qu'on place dans le dos et qu'on remonte à deux mains.
- On peut effectuer des extensions verticales sur un banc incliné à l'aide d'une barre EZ (« easy ») plus ou moins chargée. Placée au-dessus de la tête, bras tendus, on la tient en pronation (pouce l'un vers l'autre) et on la ramène vers son front en contrôlant la descente.

2. Extensions à la poulie



© Finemedia

Pour travailler un autre faisceau du triceps (le vaste externe), travaillez les extensions à la poulie.

Vous avez deux possibilités :

- Vous êtes debout et vous ramenez la poulie vers vous en tenant la barre en supination (paumes vers le bas).
- Vous êtes assis, poulie dans le dos, et vous tractez vers le haut.

Dans les deux cas il faut contrôler le mouvement d'aller comme de retour tout au long de l'exercice.

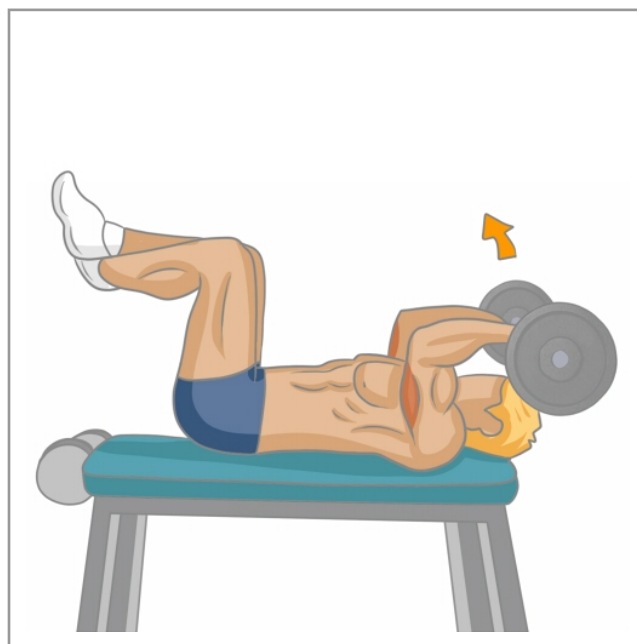
3. Le barre au front

L'exercice de la barre au front sollicite l'ensemble des faisceaux du triceps et permet de développer la masse et la force de ces muscles.

Pour cela, il suffit d'utiliser progressivement un poids de plus en plus élevé (attention à bien maintenir l'équilibre de la barre et éviter l'écartement des coudes).

Position de départ

- Allongez-vous sur le dos (au sol ou sur un banc), jambes fléchies ou non (repliées sur la poitrine, le dos se cambre moins et cela protège davantage les lombaires).
- Saisissez une barre droite ou une barre EZ avec une prise équivalente à la largeur des épaules, mains en pronation (les pouces sont face à face).



© Finemedia

Note : Dans l'idéal, utilisez une barre triceps bomber qui est étudiée pour ce type d'exercice et qui exerce moins de stress sur les coudes. Dans ce cas, saisissez les barreaux verticaux.

Exercice

- Placez la barre au-dessus de votre tête, bras tendus.
- En inspirant, réalisez un quart d'arc de cercle en pliant les bras de façon à amener la barre jusqu'à toucher le front (seuls les avant-bras bougent).
- Veillez :
 - à garder les coudes immobiles ;
 - à ne pas écarter les bras l'un de l'autre.
- Revenez à la position initiale en expirant.

Variantes

Il existe de très nombreuses variantes à cet exercice :

- Il peut-être réalisé sur un banc incliné.
- Il peut s'effectuer avec un haltère dans chaque main plutôt qu'avec une barre.
- Avec un haltère dans chaque main, la prise peut varier (prise neutre, en supination, en pronation).

4. Dips inversés

Les dips inversés sont d'excellents exercices pour travailler les triceps, car les trois faisceaux travaillent, en particulier chez les débutants (cet exercice est trop facile pour des sportifs déjà bien musclés).

Pour réaliser cet exercice, vous avez besoin de deux appuis comme deux chaises ou, dans l'idéal, deux bancs droits que vous placerez parallèlement.

Position de départ

- Placez vos mains au bord d'un des deux bancs (saisissez la tranche) et vos talons sur le bord de l'autre (hanches pliées à 90°).

Exercice

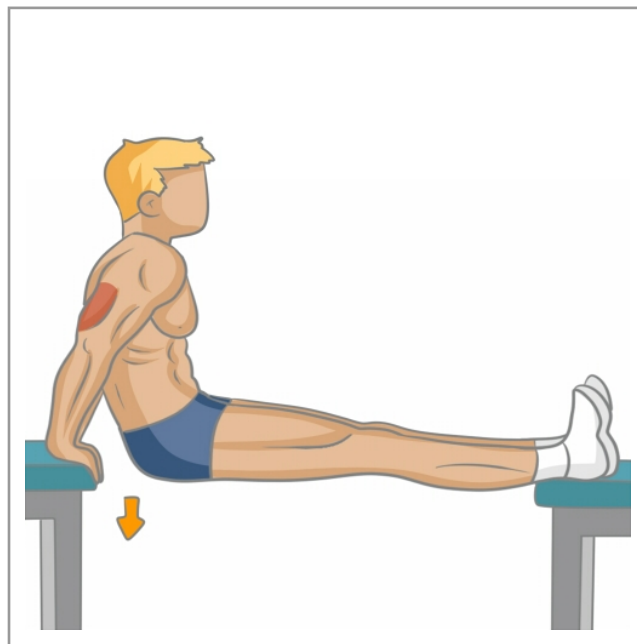
- Inspirez et pliez les coudes de façon à rester en suspension dans le vide entre les deux bancs, les fesses proches du sol.
- Poussez sur vos avant-bras jusqu'à tendre les coudes en expirant.
- Revenez en position initiale sans faire dévier les coudes latéralement. Ils ne doivent partir qu'en arrière.

Remarque : vous pouvez compliquer l'exercice soit en demandant à quelqu'un de placer et de maintenir des poids sur vos cuisses, soit en maintenant pendant une seconde une contraction maximale en position haute.

Variantes

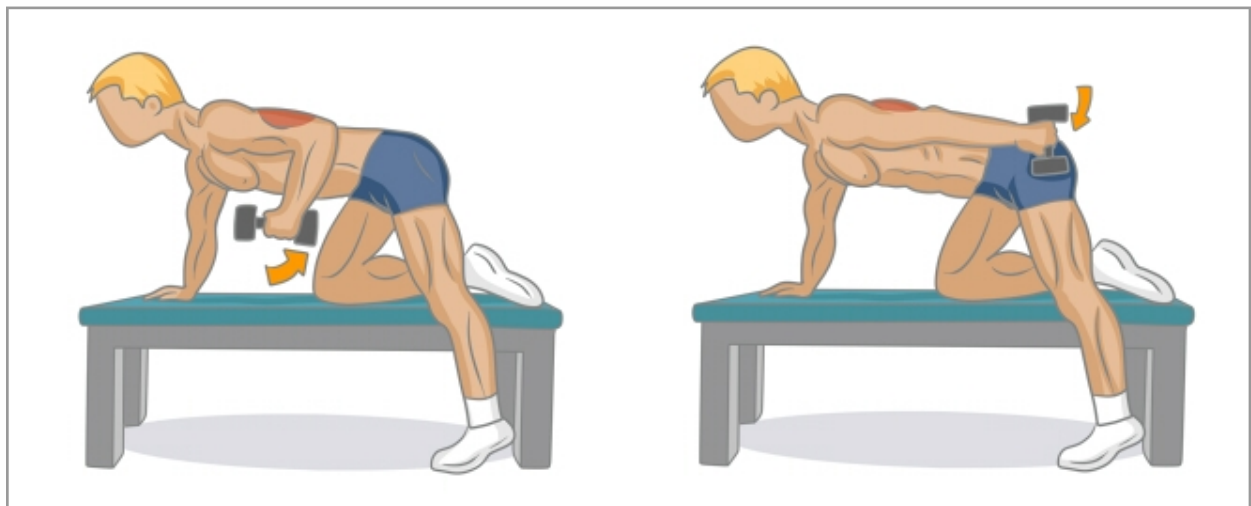
Les dips inversés peuvent être :

- facilités en mettant les pieds au sol plutôt que sur un banc ;
- compliqués en plaçant les talons sur un appui placé plus haut que celui pour les mains.



© Finemedia

5. Le kickback



© Finemedia

En réalisant un exercice comme le kickback vous ferez travailler les deux muscles latéraux du triceps (vaste latéral et vaste médial) en plus de la longue portion.

Il s'agit d'un exercice de finition qui ne permet pas de développer la force musculaire, mais qui permet une bonne congestion et qui est donc à privilégier pour développer la masse musculaire du triceps.

Position de départ

- Placez le genou et la main gauches sur un banc ou une chaise et penchez-vous en avant (gardez le dos bien droit).
- Prenez un haltère dans la main droite en prise neutre (paume orientée vers votre cuisse).

Exercice

- En gardant le coude droit collé au corps, faites des extensions de façon à amener l'haltère en arrière, bras quasiment à l'horizontale.
- Pour rendre l'exercice plus dur, vous pouvez maintenir la contraction pendant une seconde lorsque votre coude est tendu.
- Expirez en tendant le bras et inspirez lorsque vous revenez en position initiale.

Remarque : pour bien exécuter cet exercice, il faut veiller à ne bouger ni le torse, ni l'épaule, ni le coude (ne pas le remonter).

Variantes

Vous pouvez faire varier le kickback.

- Faites une rotation du poignet en fin de mouvement (de façon à amener le pouce vers vous et la paume vers le haut). Vous accentuerez ainsi le travail du vaste latéral.
- Réalisez-le à deux mains simultanément. Pour cela, mettez-vous debout, buste penché en avant et dos droit et tendez les deux bras en arrière.

Remarque : cette variante est plus dure à mettre en place, car le corps n'est pas stabilisé par une main en appui comme dans la version de base. En revanche, cela vous permet de diviser par deux le temps de travail ce qui peut être intéressant si vous n'avez que peu de temps à consacrer à votre entraînement.

- Vous pouvez également faire un kickback à deux mains en position assise (l'appui sur les cuisses stabilise et protège davantage le dos).
- La meilleure variante nécessite un appareil avec une poulie basse. L'exercice s'effectue d'un seul côté, mais le triceps travaille ici de façon intensive en raison de la tension continue qu'exerce la poulie. Le mouvement est donc plus difficile à réaliser, mais plus efficace aussi. La position est la même qu'avec un haltère.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses biceps](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr