



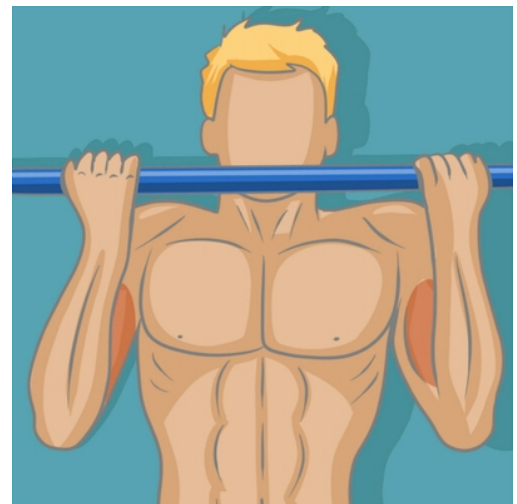
Bien muscler ses biceps

■ ■ ■ Débutant

Introduction

Les biceps sont des muscles très souvent travaillés, car ce sont eux qui symbolisent le plus la force musculaire dans l'inconscient collectif.

Quelques exercices bien choisis permettront de bien muscler ses biceps de façon à leur faire prendre du volume le plus efficacement possible.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

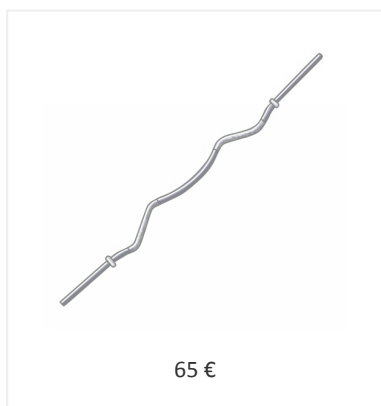
+ de 2000 documents

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

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

Matériel pour muscler ses biceps

Barre de musculation EZ



Haltères



Barre de traction



Appareil
d'électrostimulation



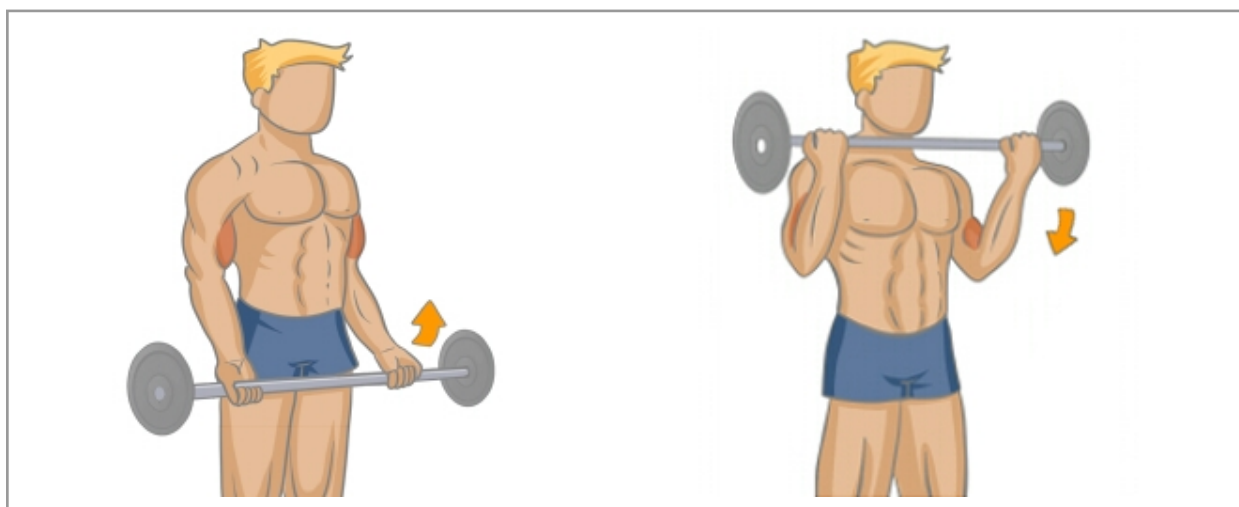
Zoom sur la musculation des biceps

Pour muscler efficacement ses biceps, il est nécessaire d'observer quelques règles.

- Travaillez vos biceps par cycles de 2 à 3 mois : chaque début de cycle commence par des poids faciles pour vous, puis de plus en plus importants. Au début du cycle suivant, baissez de nouveau la charge (qui sera toutefois plus élevée que la première fois) et augmentez-la de nouveau peu à peu.
- Faites en sorte de travailler vos biceps après des muscles plus importants (pectoraux et dorsaux notamment) et au même rythme. Ne privilégiez pas les exercices faisant travailler uniquement ces muscles, car ils interviennent déjà dans de nombreux autres exercices.
- Ne négligez pas les exercices en rotation qui vous sont proposés ci-après. Pour bien muscler ses biceps de façon complète et harmonieuse, il est nécessaire d'effectuer un travail complet.
- Travaillez les biceps sans trop lever le coude, ce qui reviendrait à faire intervenir les muscles de l'épaule.

Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses muscles de l'épaule](#)

1. Faites des curls



© Finemedia

Curl à la barre

Le curl à la barre est un exercice très simple permettant de soulever des poids relativement lourds. Réalisez 4 séries de 10 mouvements.

- Munissez-vous d'une barre droite ou d'une barre EZ (pour « easy », car mieux étudiée pour les poignets et donc plus facile à saisir et moins stressante pour les poignets fragiles) plus ou moins chargée.
- Placez-vous debout, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux très légèrement fléchis.
- Bras tendus le long du corps, paumes tournées vers l'avant (en supination), saisissez la barre dans les mains (approximativement avec un écart de la taille de la largeur des épaules).
- En expirant, soulevez la barre devant vous en pliant les coudes de façon à l'amener en haut de la poitrine.
- Revenez à la position initiale en inspirant et en contrôlant la descente.

Prenez garde à ne pas trop lever les coudes en ne faisant bouger que les avant-bras. Évitez de donner des impulsions avec le dos. Si vous y êtes obligé, prenez moins de poids.

Curl avec haltères

- On réalise le même exercice avec un haltère dans chaque main. Le mouvement est alors plus naturel. C'est un exercice basique très efficace et ne nécessitant que peu de matériel.
- En réalité, cet exercice est même plus efficace pour développer les biceps que le curl à la barre.
- Il peut également se pratiquer assis.

Curl en rotation

Certainement un des exercices de musculation parmi les plus connus, le curl en rotation est un mouvement complet. En effet, il sollicite les biceps sur leurs deux fonctions : la flexion du coude et la rotation du poignet. Si vous ne faites qu'un seul exercice de curl, ce sera donc celui-ci.

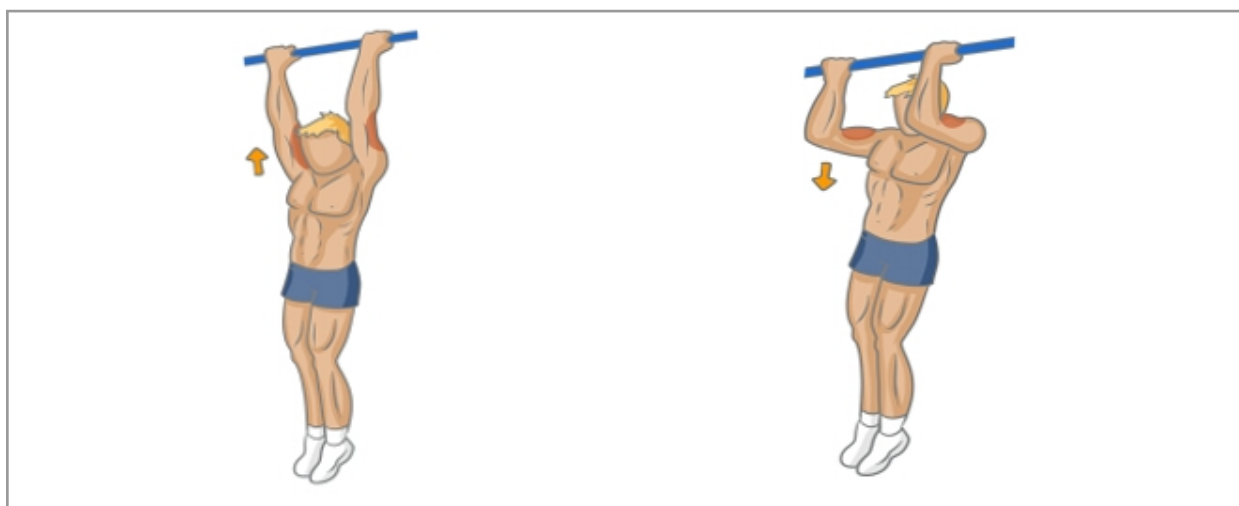
- La position est la même que précédemment (un haltère dans chaque main) avec, au départ du mouvement, les paumes des mains orientées vers les cuisses (position dite neutre).
- Lors de la flexion du coude, tournez le poignet de façon à avoir la paume tournée vers vous en fin de mouvement.
- Alternez le mouvement un bras après l'autre.

Curl en prise marteau

- Pour le curl en prise marteau on réalise le même travail en changeant simplement la saisie des haltères.
- Cette fois-ci, la paume est orientée vers les cuisses (position dite neutre) pendant tout l'exercice.
- C'est un exercice complet à faire en dernier, après les autres.

Remarque : cet exercice sollicite également le muscle brachio-radial (ou long supinateur) qui est le plus important des muscles de l'avant-bras. Le faire travailler permet donc de développer la taille des avant-bras.

2. Faites des tractions



© Finemedia

Un des meilleurs exercices pour muscler ses biceps est la traction. Néanmoins, cet exercice demande pas mal de puissance musculaire et sera donc délicat à réaliser pour les débutants.

Ils peuvent cependant peu à peu y parvenir en franchissant progressivement les étapes et en étant à la fois patients et persévérants.

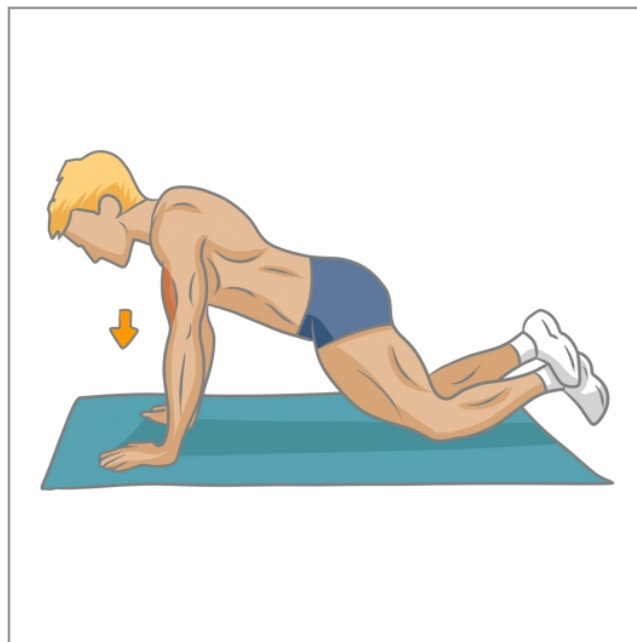
Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses dorsaux](#)

- Saisissez la barre en hauteur paume tournée vers vous à une largeur légèrement moins importante que celle des épaules.
- Effectuez une dizaine de tractions sans forcément chercher à aller le plus haut possible.
- Freinez votre descente.

3. Pompes modifiée

Vous pouvez, sans matériel, réaliser des pompes modifiées destinées à accentuer le travail des biceps.

- Mettez-vous à genoux et croisez vos pieds.
- Placez-vous en appui sur vos mains, écartées à la largeur des épaules, en déplaçant le poids du corps dessus.
- Pliez les bras de façon à amener le menton près du sol et remontez en poussant sur vos mains.
- Faites 3 séries de 10 pompes.

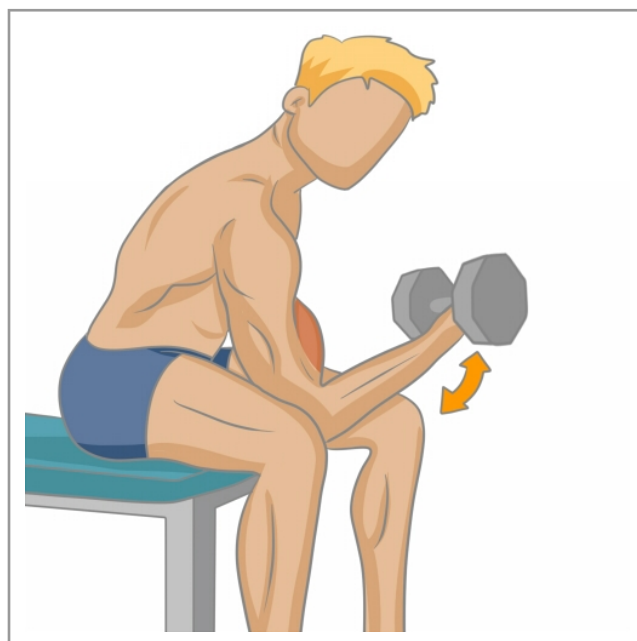


© Finemedia

4. Exercices assis

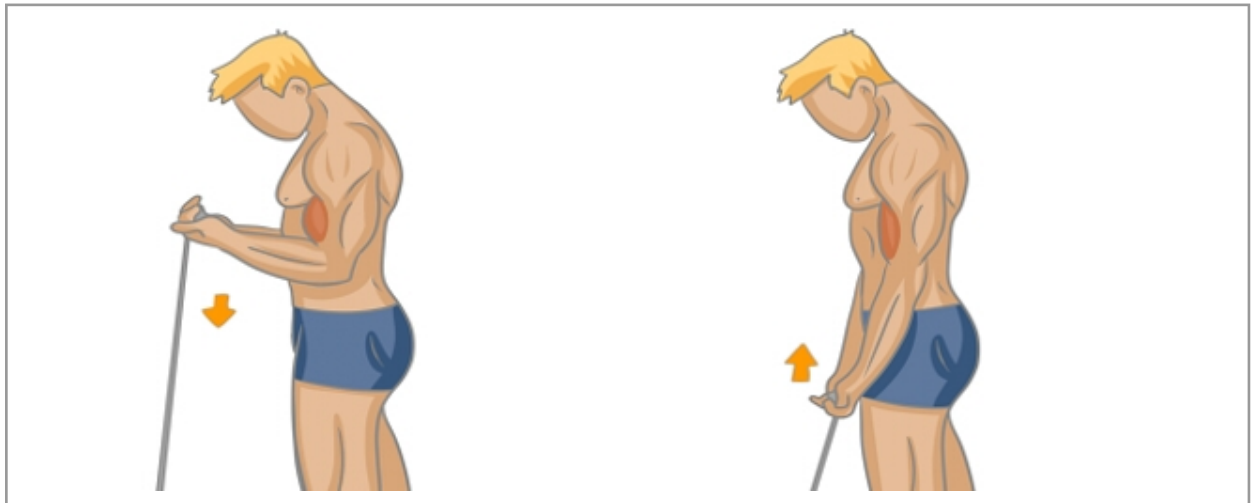
Les exercices de musculation des biceps avec haltères peuvent être réalisés assis. L'intérêt est de travailler très spécifiquement le biceps de chaque bras, l'un après l'autre.

- Asseyez-vous jambes un peu écartées en tenant un haltère dans la main droite.
- Placez la main gauche sur la cuisse gauche.
- Tendez le bras droit entre les jambes, le coude reposant sur la cuisse droite.
- Le mouvement consiste simplement fléchir le coude droit de façon à remonter l'haltère.
- Faites 3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions en changeant de côté après chaque série.



© Finemedia

5. Exercices à la poulie



© Finemedià

Il existe des exercices à la poulie intéressants pour travailler les biceps :

- Vous pouvez travailler avec un rameur à poulie pour solliciter le biceps dans la phase de traction.
- Vous pouvez utiliser un appareil à charge guidée et contrôler précisément le poids que vous soulevez de manière parfaitement sûre et sans risque de vous blesser.

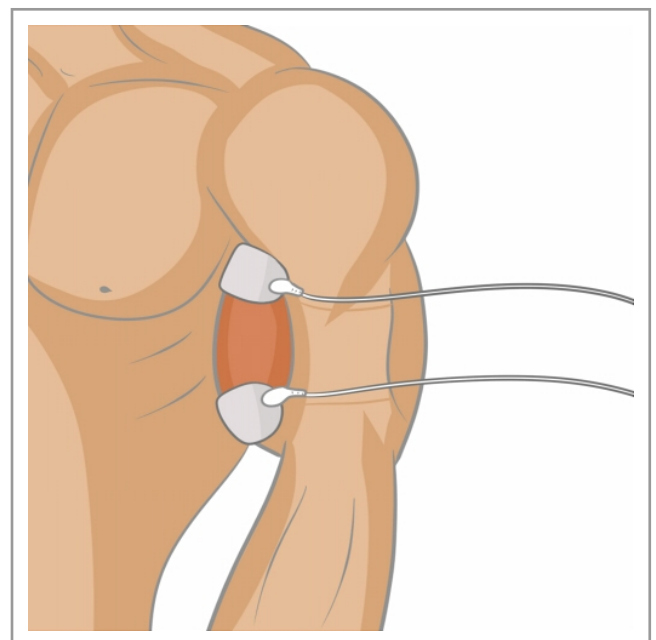
6. Électrostimulation

L'électrostimulation musculaire, ou électromusculation, consiste à provoquer une contraction musculaire via un courant électrique conduit par une électrode placée sur le muscle.

Ainsi contracté, le muscle va naturellement travailler, mais sans qu'une sollicitation cardiaque soit nécessaire. De même, aucune contrainte n'est exercée sur les tendons.

L'électrostimulation est particulièrement intéressante pour retrouver rapidement du volume musculaire après une immobilisation forcée ou pour accélérer sa préparation ou sa récupération physique. Elle permet également de gagner en puissance musculaire et de soulager les contractures.

L'électrostimulation est envisageable pour renforcer le biceps. Pour une efficacité maximale placez les électrodes directement sur le muscle, une en haut et une en bas.



© Finemedià

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

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Bien muscler ses triceps](#)



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