Flexion des coudes (biceps) (H1)

Position initiale

Position finale

Avec cet exercice, vous entraînez le même groupe musculaire que sur la machine H1 Flexion des coudes, c'est-à-dire le biceps brachial.

Comment bien exécuter l'exercice

1. Placez-vous debout le dos droit. Les pieds sont écartés environ à largeur des hanches et légèrement tournés vers l'extérieur. Fléchissez légèrement les jambes. Vos bras sont également légèrement fléchis. En prise neutre, prenez une charge dans chaque main et placez vos bras sur le côté le long de votre thorax. Tournez les paumes des mains vers l'avant (vers vos cuisses).

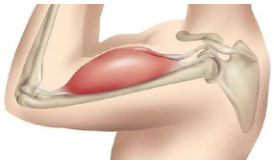
   Comme sur la machine H1, mais en position debout et les bras le long du corps.

2. Fléchissez lentement vos bras et amenez la charge (ou les deux charges) au maximum vers le haut (4 s). Maintenez brièvement cette position (2 s) (rotation de l'avant-bras facultative). Ramenez lentement la charge à la position initiale (4 s) et restez brièvement dans cette position (2 s).

   Vos coudes peuvent se déplacer un peu vers l'avant. La paume de la main du bras fléchi est tournée vers vos épaules.

3. Répétez l'exécution. L'exercice doit être réalisé de sorte à ce que vous ressentiez une sollicitation musculaire. Recherchez un effort musculaire maximum sur une durée d'env. 90–120 secondes.

Les muscles suivants sont entraînés ici:



Avec la flexion des coudes, vous entraînez le biceps brachial.

Remarques

Pour une meilleure stabilité, mettez-vous dos au mur ou asseyez-vous sur une chaise. Il n'est pas grave de ne pas avoir de charge disponible. Essayez, sans que quelque chose ne bouge (c'est-à-dire de façon isométrique = pas de changement de longueur), de contracter votre biceps au maximum contre un solide (p. ex. un mur). Maintenez cette contraction maximum le plus longtemps possible. Répétez l'exercice.

Important: procéder avec prudence en cas d'hypertension et d'œdèmes lymphatiques.

Pour rendre le mouvement de flexion plus difficile, vous pouvez réaliser celui-ci au ralenti.

KIESER TRAINING