Exercícios para bíceps

Rosca concentrada – com halteres

Preparação: Sentado em um banco, fique em uma de suas extremidades. Segure um halter fixo com o braço estendido. Em seguida, apoie seu braço contra a parte interna da coxa.

Execução: Levante seu braço em formato de “rosca”, de forma que o halter venha em direção ao seu ombro com o movimento. Abaixe lentamente o halter até a posição inicial.

Observação: Você também pode realizar este exercício utilizando o pegador em formato de “D” preso a polia baixa.

Rosca scott – com barra – sentado

Preparação: Sente-se com os braços repousando no aparelho ou banco de schott, encostando as axilas contra a margem superior da almofada; e faça a pegada na barra com a palma da mão virada para cima e com distância entre elas correspondentes à dos ombros; deixe os braços retos.

Execução: Flexionando os cotovelos e sem tirá-los do apoio do schott, movimente a barra na direção dos seus ombros. Abaixe o peso lentamente de volta à posição de braços estendidos.

Observação: Você pode realizar a rosca schott tanto com barras retas, as barras em formato “EZ” ou “W”, basta você ajustar a pegada.

Rosca direta barra W de pé

Preparação: Segure a barra curta presa a uma polia baixa. A pegada deve ser feita com a palma das mãos voltadas para cima e braços estendidos.

Execução: Levante a barra na direção dos ombros, flexionando os cotovelos (sem deixá-los “dançar” para os lados). Abaixe a pequena barra lentamente até a posição inicial, de braços estendidos.

Observações: Se optar por uma pegada mais aberta que a largura dos ombros, você concentrará a força na parte interna do seu bíceps (também chamada de cabeça curta), se optar pela mais fechada, trabalhará a parte externa (cabeça longa). Uma dica para não deixar o cotovelo “dançar”, é fixá-los contra os lados do corpo.

Rosca direta com barra reta aberta

Preparação: Segure a barra com seus braços estendidos. Sua pegada será com o afastamento igual à distância entre os ombros, com a palma da mão virada para cima.

Execução: Leve a barra até o nível de seus ombros, flexionando o cotovelo (aqui também não pode deixar o cotovelo escapar). Abaixe lentamente a barra de volta à posição inicial, com seus braços estendidos.

Rosca schott com halter

Preparação: Ajuste um dos braços na máquina ou banco schott, encostando as axilas contra a margem superior da almofada. Pegue o halter com a palma da mão virada para cima.

Execução: Flexionando os cotovelos e sem tirá-los do apoio do schott, movimente o halter em direção ao seu ombro. Abaixe o peso lentamente até a posição inicial.

Observação: Executar o exercício desta forma melhora o enfoque e isola ainda mais o movimento.

Exercícios para o bíceps caseiro

Faça programas para o corpo inteiro, ou faça membros superiores SEG-QUA-SEX e inferiores TER-QUI. Nessa fase o mais importante é aprender os exercícios já que o ganho de massa muscular só acontece depois da 12 semana.

* SEG – Rosca direta com halteres- 2 a 3 séries de 12 a 15 rep com 60 segundos de intervalo
* QUA – Rosca Alternada – 2 a 3 séries de 12 a 15 rep com 60 segundos de intervalo
* SEX – Rosca concentrada – 2 a 3 séries de 12 a 15 rep com 60 segundos de intervalo

Exercícios para o bíceps com halteres

Faça programas  com divisão A-B com 2 exercícios para o bíceps

* SEG –
* Rosca direta com halteres – 2 a 4 séries de 8 a 15 rep com 60 segundos de intervalo
* Rosca concentrada – 2 séries de 12 a 15 rep com 60 segundos de intervalo
* QUI
* Rosca Schott com halteres – 2 séries de 15 rep com 60 segundos de intervalo
* Rosca martelo com halteres – 2 séries de 15 rep com 60 segundos de intervalo

Treino de bíceps avançado com halteres

Faça programas  com divisão ABCD com 3 a 4 exercícios para o bíceps

* SEG – PEITO E BÍCEPS
* **Faça 4 exercícios de peito ++++**
* Rosca direta com halteres- 4 séries de 15.12.10.8 rep com 60 segundos de intervalo
* Rosca Schott com halteres- 3 séries de 10″ de isometria + 8 rep **(até o ponto falho)** com 60 segundos de intervalo
* Rosca concentrada – 2 séries de 12 a 15 rep **(até o ponto falho)** com 60 segundos de intervalo

Onde está localizado o bíceps?

Em todos os exercícios para o bíceps você irá solicitar os 3 flexores do cotovelo estarão envolvidos, então em todos os exercícios de rosca para o bíceps o Bíceps braquial, o Braquial e o Braquiorradial estarão envolvidos como na figura abaixo.

**Bíceps Braquial**

Importante músculo biarticular o bíceps braquial possui duas origens, a porção longa do mesmo tem origem na parte superior da cavidade glenoide; a porção curta, por sua vez, tem origem no processo coracoide da escápula.

Sua inserção está localizada na tuberosidade do rádio. Na articulação do cotovelo, sua principal ação é a de flexão do mesmo, entretanto, na articulação radioulnar auxilia na supinação como na rosca direta com barra reta ou W

**Braquiorradial**

O músculo Braquiorradial tem sua origem na crista supra condilar do úmero e no septo lateral. Sua inserção está localizada no processo estiloide do rádio. Sua principal ação é a de flexão do cotovelo, além de auxiliar na supinação, como na rosca martelo ou na rosca alternada em rotação

**Braquial**

Localizado abaixo do bíceps braquial e com origem no terço médio do úmero e inserção na tuberosidade da ulna. Sua principal ação é a flexão do cotovelo, como na rosca concentrada

Quais os melhores exercícios para bíceps?

Como não existem dados sobre a incidência de microlesões vamos usar a eletromiográfia isolada para avaliar cada exercício

1. Rosca Schott barra W: 90% IEMG
2. Rosca Schott com halteres: 89% IEMG
3. Rosca Schott barra reta: ND IEMG
4. Rosca alternada inclinada: 88% IEMG
5. Rosca direta inclinada: 88% IEMG
6. Rosca inclinada martelo: ND IEMG
7. Rosca direta **barra fechada**: 86% IEMG
8. Rosca alternada: 84% IEMG
9. Rosca concentrada: 80% IEMG
10. Rosca direta **peada aberta**: 63% IEMG
11. Rosca direta barra W **pegada aberta**: 61% IEMG
12. Elevação na barra fixa: ND IEMG

Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres Equipe Hipertrofia 25/04/2023 A rosca direta e suas variações são ótimas escolhas para construir braços fortes, pois permitem o uso de mais peso. Mas não se esqueça dos exercícios para bíceps com halteres. Eles proporcionam maior liberdade de movimento e podem trabalhar o bíceps em diversos ângulos e com diferentes pegadas. Aqui, abordaremos a anatomia do bíceps, sua função, benefícios e 6 variações de exercícios de bíceps com halteres para construir braços gigantes. Conteúdo do texto: 1. Anatomia do bíceps 2. Função do bíceps 3. Benefícios ao treinar bíceps 4. 6 exercícios de bíceps com halteres 5. Dicas para treinar o bíceps com halteres Anatomia do bíceps 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 2/16 O bíceps braquial (ou bíceps) é um termo em latim para um músculo de duas cabeças (cabeça curta e longa) na parte anterior do braço superior: A cabeça curta do bíceps se origina na escápula (no processo Coracóide) e se insere no osso rádio do antebraço. A cabeça longa do bíceps se origina no tubérculo supraglenoidal da escápula (uma pequena projeção da escápula perto da articulação do ombro) e se insere no osso rádio. Ambas as cabeças do bíceps se unem no rádio do antebraço para formar o pico do bíceps que tanto adoramos. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 3/16 Função do bíceps Como o bíceps atravessa a articulação do ombro e do cotovelo, ele atua em ambas as articulações. A cabeça longa do bíceps auxilia na abdução do braço (se afastar do corpo) e na rotação interna do braço. A cabeça curta do bíceps ajuda na adução do braço (se aproximar do corpo). Quando ambas as cabeças do bíceps se contraem ao mesmo tempo, ocorre a flexão do cotovelo, que é a função principal do bíceps (junto com o músculo braquial). Os bíceps realizam a rotação externa do antebraço (supinação), e este movimento é melhor quando o cotovelo está flexionado. Como o bíceps também atravessa a articulação do ombro, ele auxilia o deltóide anterior na flexão do ombro. Os músculos bíceps e tríceps trabalham juntos para dar suporte à cabeça do úmero na articulação do ombro, também conhecida como estabilidade do ombro. Benefícios ao treinar bíceps Além de razões relacionadas à estética, existem quatro motivos importantes pelos quais você precisa incluir algum movimento que trabalhe o bíceps diretamente. Maior Estabilidade do Ombro Os bíceps são um músculo de duas cabeças que se ligam à escápula e à articulação do ombro, auxiliando o manguito rotador na 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 4/16 estabilidade do ombro, especialmente através do deltoide frontal. Isso ocorre porque o manguito rotador fixa o úmero à articulação do ombro e o bíceps fixa a articulação do ombro ao úmero, e essa compressão em ambos os lados beneficia a estabilidade do seu ombro. Veja também -> Melhor treino de bíceps usando somente halteres Publicidade Excelente para Reabilitação do Ombro Embora a principal função dos bíceps seja a flexão do cotovelo, eles também desempenham um papel menor na flexão do ombro. Os músculos do bíceps são ativados junto com o deltoide anterior quando seu ombro entra em flexão. Além disso, ao realizar uma rosca, seus músculos das costas (em especial o rombóides e o trapézio) contraem-se isometricamente para manter uma boa postura e evitar que os ombros se projetem para a frente. Por esses motivos, um movimento para treinar bíceps, como uma rosca, pode ser inserido nas últimas etapas de um programa de reabilitação como uma forma de fortalecer o manguito rotador e a parte superior das costas. Mais força Exercícios que envolvem flexão do cotovelo, como barra-fixa e remadas, se beneficiam de bíceps e pegada mais fortes. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 5/16 Afinal, você é tão forte quanto seu elo mais fraco. Se o bíceps for muito fraco, o exercício acaba antes que as costas sejam devidamente trabalhadas. Ajuda a Prevenir Lesões no Tendão do Bíceps Bíceps fortes ajudam a manter o cotovelo estável ao fazer levantamento terra com pegada mista, porque você está mais suscetível a rupturas no tendão do bíceps ao usar essa pegada. A ruptura do tendão do bíceps é uma lesão comum em treinos de força e levantamento de peso olímpico. Ter bíceps mais fortes não impede totalmente que isso aconteça, mas desempenha um papel na prevenção. Veja também -> Melhores exercícios para bíceps usando somente a polia 6 exercícios de bíceps com halteres Aqui estão os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres que você pode incluir no seu treino de braço ou qualquer rotina que você esteja fazendo que inclua treino direto de bíceps.

1 – Rosca simultânea 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 6/16 Uma pegada supinada (também conhecida como pegada por baixo) do começo ao fim do exercício, manterá uma tensão constante nos bíceps. Essa variação de pegada também treina mais músculos do antebraço devido à rotação do punho. Publicidade Como fazer rosca simultânea: Comece segurando um par de halteres com uma pegada neutra enquanto fica de pé. Curve os halteres em direção aos ombros, girando os antebraços para que as palmas das mãos fiquem voltadas para os ombros. Suba a carga mantendo os cotovelos ao lado do corpo. Faça uma pausa no topo e volte lentamente à posição inicial. Repita por 3-4 séries de 8-15 repetições. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 7/16 Dica: Também pode ser realizado sentado ou em pé.

2 – Rosca invertida com halteres A pegada invertida enfatiza a cabeça longa do bícep braquial. Também treina os menores músculos extensores do antebraço, que muitas vezes são dominados pelos flexores do antebraço maiores e mais fortes. Fortalecer esses músculos contribuirá muito para manter seus cotovelos saudáveis. Como fazer rosca invertida com halteres: Segure um par de halteres com uma pegada pronada, os nós dos dedos voltados para longe de você. Mantenha os punhos retos enquanto você levanta os halteres para cima. Faça uma pausa por um segundo no topo e volte lentamente à posição inicial. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 8/16 Repita por 2-4 séries de 10-15 repetições. Dica: Por causa dessa pegada, você usará menos peso do que nas outras variações de exercícios para bíceps e isso é normal.

3 – Rosca martelo com halteres A pegada neutra na rosca martelo é mais amigável para seus cotovelos e ombros, já que seus ombros não estão externa ou internamente rotacionados. O movimento enfatiza a cabeça longa do bíceps e o braquiorradial, que é um músculo importante do antebraço. Como fazer a rosca martelo com halteres: Segure os halteres ao lado do corpo com os punhos em posição neutra enquanto permanece em pé. Mantenha os punhos em posição neutra enquanto faz a flexão do cotovelo até que a extremidade do haltere esteja 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 9/16 perto do ombro. Pause por um segundo no topo e abaixe lentamente até a posição inicial. Repita por 2-4 séries de 12-15 repetições.

4 – Rosca zottman Pense neste exercício como uma combinação de rosca direta e invertida. Seus bíceps funcionam como flexor e supinador na subida e fortalecem os extensores do punho na descida. Este é um ótimo exercício para o antebraço e bíceps. Como fazer a rosca zottman: Segure um par de halteres ao lado do corpo enquanto permanece em péa. Faça a flexão do cotovelo levantando os halteres em direção aos ombros enquanto gira os antebraços para que as palmas 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 10/16 das mãos fiquem viradas para os ombros. No topo, pause por um segundo e vire as palmas das mãos para longe de você. Agora abaixe lentamente mantendo os punhos em posição neutra. Volte à posição inicial e repita por 3-4 séries de 8-15 repetições.

5 – Rosca concentrada Todo o foco está em um braço e, como você está sentado, seus bíceps estão mais engajados devido a essa estabilidade aumentada. Além disso, você fortalecerá desequilíbrios entre os lados. Publicidade Como fazer rosca concentrada: 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 11/16 Sente-se em um banco com as pernas afastadas. Incline-se mantendo o peito erguido e segure firmemente um haltere. Descanse seus tríceps na parte interna da coxa com o braço estendido. Faça a flexão do ombro levantando o halter até o ombro. Pausa por um segundo no topo e estenda lentamente o braço. Repita por 3-4 séries de 12-15 repetições por lado. Dica: Evite usar as costas para dar qualquer impulso para subir a carga. A única coisa que deve se mover, é o antebraço ao flexionar o cotovelo. 6 –  Rosca inclinada A rosca inclinada com halteres é provavelmente o exercício de bíceps mais difícil. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 12/16 Sentar em uma inclinação força o bíceps a trabalhar alongado, ao mesmo tempo que aumenta a amplitude do movimento. Esses fatores farão com que seus bíceps REALMENTE trabalhem. Mas, para isso, escolha cargas mais leve e foque-se em sentir o músculo trabalhando. Como fazer a rosca inclinada: Sente-se em um banco inclinado segurando um par de halteres com os braços pendurados ao lado do corpo. Faça a flexão do cotovelo levantando os halteres com as palmas viradas para frente, até sentir um grande aperto nos bíceps. Pause por um segundo no topo e retorne lentamente à posição inicial, sentindo o alongamento nos bíceps. Repita por 2-3 séries de 8-12 repetições. Dicas para treinar o bíceps com halteres A tensão mecânica (quantidade de peso) é o principal motor para o crescimento muscular. E nada constrói mais músculos do que a rosca direta com barra. Mas os halteres definitivamente têm seu lugar na construção de um conjunto de bíceps bem trabalhado. Exercícios de bíceps com halteres permitem maior amplitude de movimento para amplificar o potencial de crescimento muscular. Os halteres proporcionam um movimento natural da articulação do cotovelo e, por isso, são mais suaves para as suas articulações. Como 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 13/16 seus braços trabalham de forma independente, você também fortalecerá os desequilíbrios musculares entre os lados. Aqui estão algumas dicas para tirar o melhor proveito dos exercícios de bíceps com halteres: Isolando a cabeça curta e longa Você não pode isolar completamente cada cabeça, mas pode enfatizar uma sobre a outra. Isso é feito alterando sua pegada e o ângulo do braço. Uma pegada mais ampla (com mãos afastadas) enfatiza a cabeça curta, e uma pegada mais estreita (com mãos próximas) focará na cabeça longa. Exercícios como rosca invertida e rosca martelo focam na cabeça curta, e exercícios como rosca inclinada e rosca concentrada focam na cabeça longa. Foque na tensão, não no peso Há sempre a tentação de focar no peso que você está levantando e não na tensão no músculo em trabalho. Isso não é um problema, mas para trabalhar o bíceps com halteres, em vez disso, use um peso que permita completar suas repetições com boa forma e sinta seus bíceps trabalhando. Sempre após exercícios compostos Exercícios compostos como barra fixa e variações de remada são algumas das melhores maneiras de construir seus bíceps, pois usam mais peso. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 14/16 Se você treina bíceps no mesmo dia de costas, é vital sempre treinar bíceps depois de realizar exercícios compostos. Fazer isso ao contrário pode resultar em usar menos peso nos exercícios compostos. Movimentos isolados complementam os movimentos compostos, permitindo que você trabalhe músculos específicos que podem não receber tanta atenção durante exercícios maiores. Use cadência Isso está relacionado à tensão. Não levante e abaixe o peso rapidamente, mas faça isso com um ritmo controlado – com cadência. Cada repetição tem quatro partes: a excêntrica (descida), a parte inferior, a concêntrica (subida) e o topo, a cadência dita quantos segundos você demorará em cada um desses pontos. Por exemplo, rosca concentrada com uma cadência de 3-1-3-3 – leva três segundos para abaixar os halteres até que seus cotovelos estejam retos. Depois, uma pausa de um segundo na parte inferior, seguida por três segundos para levantar o peso e uma contração de três segundos no topo da repetição. Levantar com ritmo mantém o músculo sob tensão por mais tempo, o que é um fator importante na hipertrofi. Sente-se Não há problema em fazer rosca em pé, especialmente se você prefere. Mas quando você se senta, tira os músculos estabilizadores do corpo da equação, e isso direciona mais ação ao músculo em trabalho. Neste caso, os bíceps. 07/12/23, 18:21 Os 6 melhores exercícios de bíceps com halteres https://www.hipertrofia.org/blog/2023/04/25/exercicios-de-biceps-com-halteres/ 15/16 Use uma combinação de exercícios de bíceps sentado e em pé caso você desconfie que usa impulsos ao fazer o movimento.