

Les **5 erreurs** qui t'empêchent d'avoir de **gros bras**



POULSON AU SOMMET

Un ebook pour booster tes résultats

5 erreurs : 5 solutions

Beaucoup de pratiquants en musculation se heurtent à un blocage lorsqu'ils désirent prendre de la masse aux bras. Certaines erreurs sont commises par nombre d'entre eux, et ce n'est en rien une fatalité. Je te propose, dans cet ebook, de passer en revue les erreurs les plus communes qui empêchent de progresser convenablement au niveau des bras. Cela te permettra d'ajuster ton entraînement pour obtenir les bras dont tu rêves.

Erreur n°1

➤ Travailler les bras sur le même jour qu'un autre groupe musculaire

La plus part des pratiquants en musculation travaillent leurs biceps et leurs triceps couplés à quelque chose d'autre. Par exemple, ils font des jours Pecs-Biceps ou des jours Dos-Triceps. Pour comprendre en quoi c'est une erreur, il faut savoir que **les muscles travaillés en seconde partie de séance sont toujours moins bien travaillés**. Faute à l'énergie qui commence à diminuer et à la motivation qui s'amoindrit aussi.

Alors, les personnes qui travaillent leurs biceps après leurs pectoraux, ou leurs triceps après leur dos depuis des années, n'ont JAMAIS travailler leurs bras en étant « à plein régime » puisqu'ils n'ont jamais travailler leurs biceps et leurs triceps en première partie de séance.

Solution n°1

➤ Créer un jour Biceps-Triceps dans ton entraînement

Je te recommande de **travailler les bras sur un jour Biceps-Triceps**. Ainsi, tes bras seront travaillés lorsque ta motivation et ton énergie sont à leur maximum. Et je te suggère, pour les mêmes raisons, de commencer parfois par les Biceps, et d'autres fois, par les Triceps.

Erreur n°2

➤ **Faire trop ou pas assez de répétitions par série de travail**

Il faut éviter de travailler en série de 6 ou moins, ou en série de 15 ou plus. Pas assez de répétitions et ce sera la force qui sera principalement travaillée. Trop de répétitions et ce sera l'endurance.

Solution n°2

➤ Faire des séries de 8 à 12 répétitions

Le secret pour avoir de gros bras réside dans le fait de travailler en série de VOLUME. Il faudra donc **faire des séries de 8 à 12 répétitions** pour vraiment gagner en volume et en masse musculaire. Je te recommande de varier entre des entraînements en série de 8, et des entraînements en série de 12 afin de recruter différentes parties de tes fibres musculaires et de gagner à la fois en masse et en volume.

Erreur n°3

➤ Négliger le brachial antérieur

Ton bras est un peu plus complexe qu'il n'y paraît. En effet, il est composé de plusieurs muscles. Au niveau du biceps, il y a le « biceps brachial » qui correspond à la boule, ou au « pic ». Et en dessous se trouve un muscle moins connu, qui s'appelle le « **brachial antérieur** ». Il se situe au coeur de ton bras, **en dessous du biceps brachial**, et sert à la contraction de ton bras lorsque ta main est “paume tournée vers le sol”. Beaucoup de pratiquants en musculation négligent le travail de ce muscle parce qu'ils ignorent son existence. Le travail du brachial antérieur est pourtant tout ce qui donne **son épaisseur au biceps**.

Solution n°3

➤ Faire du Hammer Curl, et du Cross-Body Hammer Curl

Il faut travailler équitablement ton biceps brachial et ton brachial antérieur afin d'avoir une progression musculaire optimale et un développement harmonieux de ton bras. Je te recommande donc le Hammer Curl et le Cross-body hammer curl en exercices pour cibler le brachial antérieur, et le Curl Barre EZ et le Curl incliné haltères pour cibler le biceps brachial.

Ce sont des exercices que j'utilise très souvent, mais il en existe plein d'autres et tu peux varier régulièrement.



Hammer Curl



Cross-body
Hammer Curl

Erreur n°4

➤ **Négliger le Triceps**

C'est probablement l'erreur la plus commune. On ressent bien plus le biceps que le triceps, à effort “égal”, lorsqu'on les travaille, et cela nous pousse à croire que c'est bien plus efficace pour faire grossir ses bras de focaliser le travail sur les biceps. Or, le biceps ne représente qu'un tiers du volume du bras ! Le meilleur moyen d'avoir des bras volumineux est de travailler efficacement et régulièrement ses Triceps.

Solution n°4

➤ Faire autant de séries pour tes triceps que pour tes biceps

Un moyen efficace de ne pas avoir de déséquilibre est de faire le même nombre de série pour tes triceps que pour tes biceps, et ce, à chacune de tes séances Bras.

Si tes triceps sont en retard, il faut commencer à chaque fois tes séances par tes triceps. Il t'est aussi possible de faire quelques séries supplémentaires sur ce muscle afin de rattraper ce retard.

Erreur n°5

➤ Travailler le triceps uniquement en isolation

L'extension poulie corde, les kickbacks aux haltères, les extensions aux haltères à une main... Tout ces exercices sont souvent « préférés » par les pratiquants en musculation parce qu'ils provoquent de bonnes sensations. Or, il s'agit d'exercices d'isolation, c'est à dire d'exercices qui vont faire de la « finition » et définir ton triceps.

Solution n°5

➤ Faire au moins 2 exercices de Masse pour tes triceps

Ce qu'il faut, avant de faire de la finition, c'est construire de la masse musculaire en quantité. Et pour cela, il va falloir effectuer des exercices de base, avec des charges conséquentes. Les deux exercices « rois » sont les Triceps Dips, et le développé couché prise serrée. Il t'est possible de te lester sur les Triceps Dips, ce qui en fait un excellent exercice pour construire de la masse.

Il y a aussi la Barre au front qui est un très bon exercice pour le triceps. Je te recommande de faire 2 de ces 3 exercices à chacun de tes entraînements, additionné à 1 exercice d'isolation.

EN BONUS

➤ Astuce pour aller encore plus loin : Le Drop Set

Le Drop set (ou série dégressive) est une série lors de laquelle tu vas aller jusqu'à l'échec, puis tu vas enlever quelques kilos à ta charge de travail et ainsi continuer ta série en allant à nouveau jusqu'à l'échec, sans aucun temps de repos. Puis, recommencer ce processus de multiples fois jusqu'à ce que ta charge de travail soit réduite à zéro. L'intérêt est de complètement vider les réserves de ton muscle, et de travailler aussi ta vascularité grâce à la série longue que le Drop Set constitue. Ainsi, tu auras travaillé au maximum ton volume et la création des veines sur tes muscles.

Je te recommande donc de faire un Drop Set pour tes biceps en tout dernier exercice Biceps et un Drop Set pour tes triceps en tout dernier exercice Triceps. Cela favorisera la prise de volume sur tout ton bras et l'apparition de tes veines.

Un exemple de séance

➤ Séance Volume Biceps-Triceps (environ 1h)

C'est une séance que je fais régulièrement :

- Biceps curl barre 5*12
- Biceps Hammer curl 5*12
- Biceps curl incliné 4*12
- Dropset curl poulie basse jusqu'à échec complet
- Triceps Dips 5*12
- Barre au front 5*12
- Extension poulie corde 4*12
- Dropset extension poulie barre droite jusqu'à échec complet

A toi de jouer

➤ En route vers des bras énormes...

Fais une séance de ce type, en suivant les conseils de cet ebook, par semaine pour avoir de très bons résultats.

Dans le cas où tes bras sont vraiment en retard, je te recommande de faire deux séances comme celle-ci par semaine pendant plusieurs mois jusqu'à ce que ton retard soit complètement rattrapé.



Informations Supplémentaires

➤ Donne moi ton avis

Tes remarques sur la manière dont cet ebook a pu te venir en aide sont les bienvenues, tu peux me contacter sur les différents réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, Youtube...).

Mon mail également : blousonausommet@gmail.com

En te souhaitant d'intenses entraînements, à très bientôt.