

Programme d'Entraînement : Renforcement des Avant-Bras

Principes Fondamentaux

- Fréquence recommandée : 2 à 3 fois par semaine en fin de séance.
- Priorité à la contraction volontaire et au contrôle total du mouvement.
- Temps de repos entre les séries : 60 secondes.
- Échauffement obligatoire : rotations articulaires des poignets pendant 2 minutes.

Exercices Ciblés

- Flexion des poignets (Wrist Curls) : Paumes vers le haut, flexion lente et contrôlée.
- Extension des poignets (Reverse Wrist Curls) : Paumes vers le bas, extension pour cibler les extenseurs.
- Curl inversé (Reverse Curl) : Prise en pronation pour solliciter le muscle brachio-radial.
- Marche du fermier (Farmer's Walk) : Tenir des charges lourdes en marchant pour la force de préhension statique.

Planning d'Entraînement Type

- Flexion des poignets : 3 séries de 15 à 20 répétitions.
- Extension des poignets : 3 séries de 15 à 20 répétitions.
- Curl inversé : 3 séries de 10 à 12 répétitions.
- Marche du fermier : 3 séries de 45 secondes de marche.

Conseils de Sécurité et Progression

- Ne forcez jamais sur l'amplitude si vous ressentez une douleur articulaire au poignet.
- Privilégiez une charge modérée avec une exécution parfaite plutôt qu'une charge trop lourde.
- Augmentez progressivement le poids ou le temps sous tension chaque semaine.
- Hydratez-vous correctement pour favoriser la récupération musculaire.