

PRÉPARATION - Fiche 10

DÉVELOPPER LES BICEPS

L'un des ingrédients indispensables à l'augmentation du volume musculaire est l'exercice. Au contraire, l'atrophie musculaire, c'est-à-dire la diminution du volume d'un muscle se produit lorsqu'un muscle est privé d'activité, comme lors d'une immobilisation par exemple. C'est d'ailleurs pour ce type d'indication, très fréquente dans le domaine de la rééducation, que Compex s'est fait connaître du monde médical, il y a près de 25 ans maintenant en permettant une rééducation musculaire plus rapide et plus efficace. Pour des muscles sains, la sollicitation doit être très largement supérieure à ce qui est fait dans le cabinet du kinésithérapeute. Les stimulateurs Compex proposent un programme spécialement dédié à la prise de volume musculaire des bras.

Après deux minutes d'échauffement réalisé au moyen d'une faible activation musculaire à type de vibrations qui augmentent la circulation sanguine, le travail débute avec un enchaînement de longues contractions extrêmement puissantes et de courts repos actifs qui vont se répéter pendant une vingtaine de minutes jusqu'à l'épuisement des muscles ! Les 5 minutes de relaxation qui terminent le programme sont très appréciées et permettent de limiter l'intensité des courbatures du lendemain qui risquent toutefois de se manifester chez les personnes les moins entraînées !

Programme

Développer mes biceps

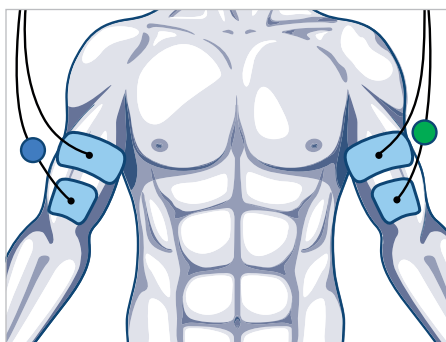
Durée du cycle

3 séances par semaine pendant 6 semaines

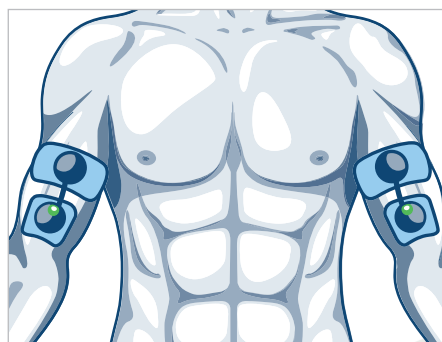
Être régulier dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !

Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.

Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps et Exercices associés

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux.
Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 2 exercices.

EXERCICE N°1 : PRESSION DES MAINS - ELECTRODES SUR LES BICEPS

► POSITION DE DÉPART

- Position assise
- Dos droit
- Pieds à plat sur le sol



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Placer les bras à la hauteur de la poitrine
- Presser les mains l'une dans l'autre
- Maintenir une pression constante pendant la durée de la contraction



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Relâcher la tension

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Rapprocher les omoplates en abaissant les épaules
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement

EXERCICE N°2 : BICEPS CURL

► POSITION DE DÉPART

- Position debout ou assise
- Dos droit
- Bras le long du corps
- Tenir un haltère dans chaque main ou une bouteille pleine



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Fléchir l'avant-bras au niveau du coude
- Peut être fait en fléchissant les deux bras en même temps ou unilatéralement en alternant la droite et la gauche



|| PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Relâcher la tension

🕒 LES CONSEILS DU COACH

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Rapprocher les omoplates en abaissant les épaules
- Rentrer le ventre
- Expirer pendant la flexion des coudes

Effet recherché : Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.

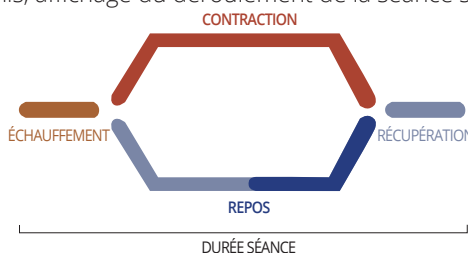
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE