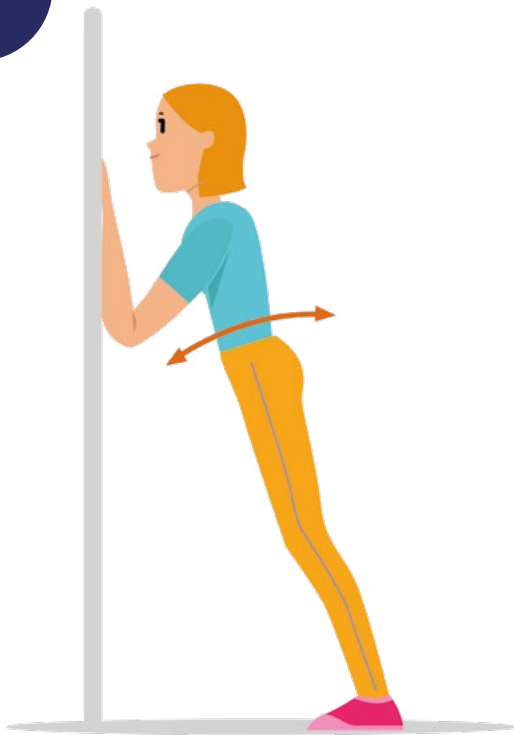


5 exercices simples pour muscler ses bras

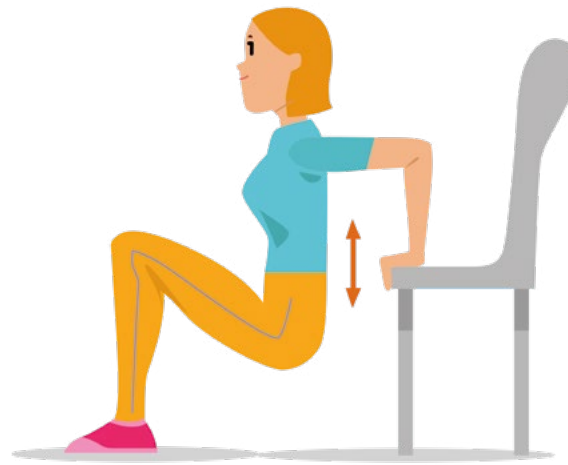
1



POMPES AU MUR

Vos mains à plat contre un mur. Inclinez légèrement votre corps vers l'avant, puis fléchissez les coudes avant de repousser en expirant.

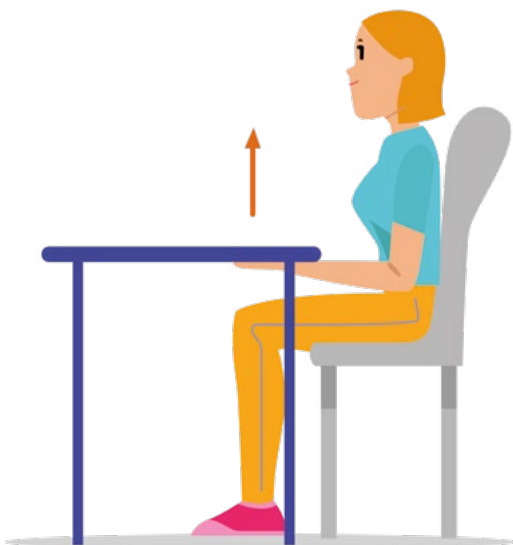
2



DIPS SUR CHAISE

Placez vos mains sur le bord de la chaise, de chaque côté de vos hanches. Avancez vos pieds, jambes légèrement tendues, puis descendez votre bassin en pliant les coudes. Remontez ensuite en repoussant, toujours en contrôlant la trajectoire.

3



« CURL ISOMÉTRIQUE »

Asseyez-vous bien droit. Prenez une table robuste. Poussez vers le haut comme si vous cherchiez à soulever la table, sans y arriver.

4



GLISSEMENT LATÉRAL AVEC BOUTEILLES D'EAU

Prenez deux bouteilles d'eau. Debout ou assis, tendez les bras sur les côtés à hauteur d'épaules, puis ramenez-les devant vous avant de les ouvrir.

5



DÉVELOPPÉ ÉPAULES

Gardez vos deux bouteilles, coudes pliés à 90°. Sur l'expiration, poussez les bras vers le plafond, puis redescendez en contrôlant la vitesse.