

8 exercices pour muscler ses bras avec ou sans haltère

Tout aussi stratégiques que les fesses et le ventre pour afficher une silhouette tonique, les bras méritent une attention particulière. Découvrez 8 exercices ciblés avec ou sans haltère pour éviter l'effet mou et flasque. Sans oublier nos conseils et astuces pour les sculpter harmonieusement.



Les exercices sans matériel pour muscler ses bras

1. Les **pompes**, un classique efficace : il existe de nombreuses variantes aux pompes, mais pas besoin de les faire d'une main comme [Demi Moore](#) dans "G.I. Jane" ("A Armes Egales") pour fuseler vos bras. Placez vos paumes de mains au sol largeur épaules, tendez vos bras et vos jambes. Rentrez votre ventre, contractez votre fessier. Votre dos ne doit pas se creuser ! Pliez les coudes et relevez-vous à l'aide de vos bras. Débutante ou novice ? Commencez en posant vos genoux au sol.
2. Les pompes au mur : face à un mur, posez vos main dessus hauteur épaules et écartez vos pieds largeur hanches. Fléchissez les avant-bras jusqu'à ce qu'ils touchent le mur et repoussez. Pour intensifier l'exercice, placez vos bras plus bas.
3. Les **dips** : c'est un exercice pour les averties qui consiste en un mouvement de répulsion sur un banc ou encore un step. Positionnez-vous dos au support et posez vos mains dessus vers l'arrière. Pliez vos bras et relevez-vous. Cela peut être un [parfait exercice d'urban training](#), en complément d'un footing par exemple.
4. Les tractions : un exercice pour les plus expérimentées. Accrochez vos mains à une barre, à une branche d'arbre solide, une poutre... Paumes vers le haut, et amenez votre poitrine au niveau de vos mains. Faites bien attention de descendre doucement.

Comment sculpter biceps et triceps avec des haltères

5. Les **curls** : un basique incontournable pour [sculpter et affiner ses biceps](#) ! La meilleure position pour les effectuer est la position assise. Ainsi votre corps ne balancera pas et sollicitera exclusivement vos bras pour un exercice vraiment ciblé. Le mouvement est simple, devant vous, ramenez vos mains vers vos épaules en pliant les coudes. Vous pouvez également troquer les haltères pour une barre ou encore des élastiques spéciaux.
6. Les relevés de bras : placez vos bras le long de votre corps et relevez les sur les côtés jusqu'au niveau des épaules. Rabaissez-les, relevez...
7. Les relevés d'avant-bras : tendez vos bras vers le ciel derrière votre tête, pliez ensuite vos coudes vers le sol et relevez-les. Répétez le mouvement plusieurs fois.

8. Utilisez la force de l'eau. [Musclez vos bras grâce à la natation](#) en utilisant un *pull buoy*. Le flotteur se cale entre les cuisses immobilisant ainsi les jambes. Vous nagez ainsi qu'avec les bras !

Les bons conseils pour se muscler les bras efficacement

Matériel : si vous n'avez pas d'**haltères**, prenez des bouteilles d'eau. 50cl dans chaque main suffisent. Le but est de [se muscler, mais sans gonfler](#) pour afficher des bras toniques et affinés et non d'avoir une silhouette de bodybuilder. La mauvaise idée : attacher des lestes aux poignets sans l'avis d'un professionnel au préalable. En effet, mal utilisés, ils peuvent être contre-productifs, causer des blessures.

Posture : ne faites pas de mouvements brusques pour éviter les blessures, tenez votre dos bien droit, ne le creusez surtout pas, contractez toujours votre ceinture abdominale pendant les mouvements, fléchissez légèrement les genoux, et pensez à bien respirer !

Fréquence : pour avoir des résultats, il faut pratiquer les exercices régulièrement, mais sans exagérer. Rien ne sert d'épuiser vos muscles. Répartissez vos séances de sport au cours de la semaine en incluant des jours de repos. N'oubliez pas, enfin, de vous étirer à la fin de chaque séance de musculation !

Bonne astuce : faire un sport qui fait travailler les bras

Vous ne voulez pas consacrer vos séances de sport uniquement à vos bras ? Optez pour des sports complets qui font aussi bien travailler le haut de votre corps que les jambes, la sangle abdominale, votre dos, votre cardio...

En salle par exemple, préférez le vélo elliptique que le tapis de course. Le rameur est également un sport qui sollicite beaucoup les bras. Pour développer leur force, pensez à la boxe, au sac de frappe plus particulièrement, et aux sports de raquette comme le tennis, ou encore le squash.