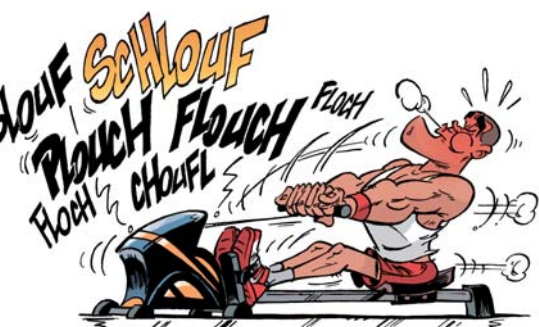


VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTREtenir VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES EXERCICES POUR LES BRAS.

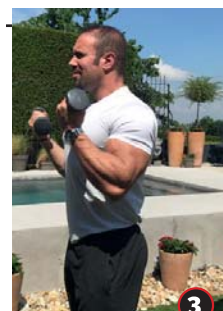
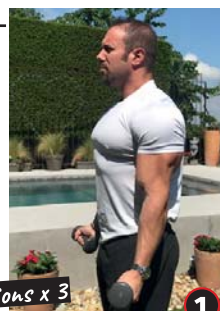
Les bras se divisent en deux parties bien distinctes : les biceps et les triceps. Le biceps est la partie antérieure du bras dont l'action est la flexion du coude. Le triceps est la partie postérieure du bras qui permet l'extension du coude. Les bras sont souvent une zone "flasque" du corps. Plusieurs raisons à cela : l'âge, la graisse corporelle, l'inactivité, les conséquences d'un régime mal adapté et rapide ou encore la fonte musculaire par sédentarité. Avec l'âge, la peau perd son élasticité et s'affaisse. En plus d'une alimentation appropriée, il est important aussi de tonifier les bras en faisant des exercices adaptés. Le triceps reste la zone du bras la plus relâchée car souvent inactive dans la vie quotidienne.

Trop enrobés, trop relâchés ou les deux, vous n'osez pas exhiber vos bras et vous portez des vêtements avec des manches, même l'été. Dommage, parce que les solutions existent pour les raffermir et améliorer leur tonus sans avoir peur de les développer. Les mouvements présentés ci-dessous sont à réaliser avec de petites haltères.



LES BICEPS AVEC HALTÈRES

Position de départ : debout, le dos droit, les coudes le long du corps, les bras relâchés. Fléchir les coudes jusqu'à ramener les haltères jusqu'aux épaules sans les toucher. Ne pas avancer les coudes. Souffler sur la montée.



20 répétitions x 3

EXTENSION D'UN BRAS DERRIÈRE LA TÊTE

Debout ou assis, le dos droit, un haltère dans la main en position "marteau" et le bras au dessus de la tête. Descendre l'haltère derrière la tête en gardant le coude vertical. Remonter jusqu'à tendre le bras. Seul l'avant-bras doit bouger. Souffler en montant



15 répétitions x 2

AVEC LES DEUX BRAS

Garder les deux coudes le plus possible en position verticale. Bien tendre en haut et non sur les côtés.

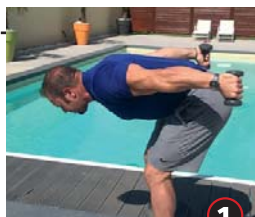


15 répétitions x 2

LES TRICEPS

EXTENSION ARRIÈRE, BUSTE PENCHÉ

Pencher le haut du corps en avant à partir des hanches. Fléchir les bras à 90° pour rapprocher les haltères des côtés. Tendre ensuite les bras en arrière. Souffler en poussant derrière.



15 répétitions x 2

EXTENSION TRICEPS ALLONGÉ SUR LE DOS



15 répétitions x 2

Allongé au sol, lever les bras au dessus de la tête, les coudes parallèles. Fléchir ensuite les coudes à 90° en venant à gauche et à droite du front et remonter. Souffler en montant.

DIPS

Dos à une chaise, placer vos mains à la largeur des épaules sur l'assise de la chaise. Jambes fléchies et écartées selon la largeur des hanches, le dos près de la chaise. Tendre les bras, puis les fléchir lentement (bras à 90°), puis tendre à nouveau pour revenir à la position de départ. Souffler en montant.



20 répétitions une seule fois