

# Comment muscler ses bras

---

- Vous êtes ici :
- [SeniorLife.be](#)
- [Le Blog](#)
- [Comment muscler ses bras](#)



- **Publié le :** 22-07-19

- **Catégorie :**

- 

- 

- 

Avec l'âge, nos bras tendent à devenir flasques et mous. Mais cela n'est pas une fatalité ! Découvrez nos conseils pour retrouver des bras galbés et fermes en quelques semaines seulement !

## Maintenez une activité physique régulière

---

Il n'y a pas de secret, pour rester en forme et conserver un corps galbé et sain, il est indispensable de pratiquer régulièrement une activité physique. Essayez de trouver le sport qui vous correspond le mieux et pratiquez le durant 45 minutes deux à trois fois par semaine. Cela peut être de la **natation**, de l'aquagym, de la marche, du **fitness**, du vélo elliptique ... L'important est qu'il vous fasse bouger de votre canapé ! Vous éliminerez ainsi quelques calories excédentaires et par conséquent ferez fondre la graisse stockée dans vos bras.

## Faites des exercices ciblés

---

On ne peut pas choisir de maigrir des bras. La fonte de graisse s'effectue de manière plus au moins uniforme dans tout le corps. Néanmoins, un renforcement musculaire ciblé permettra de leur donner une jolie forme, de les galber et de vous redonner de la force dans les bras.

Quelques exercices de musculation pratiqués de manière quotidienne vous permettront déjà de constater un changement au bout de trois semaines. La persévérance est toujours récompensée ! Voici quelques mouvements pour débiter :

### Levé de bras



**Position :** Debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés et les bras le long du corps.

**Matériel :** Deux altères ou deux bouteilles d'eau (2 kilos maximum pour débiter). Peut aussi s'effectuer sans matériel pour les débutants.

**Mouvement :** Débutez l'exercice avec les bras contre votre corps, levez les bras simultanément jusqu'à arriver à hauteur de vos épaules et redescendez les bras doucement pour revenir en position initiale.

**Répétitions :** 3 séries de 20 mouvements

### **Extension des triceps**

**Position :** Debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés, le dos bien droit et les bras au dessus de la tête

**Matériel :** un altère ou une bouteille d'eau

**Mouvement :** Tenez l'altère avec vos deux mains et placez-le au-dessus de votre tête. Pliez vos bras simultanément de manière à faire passer l'altère

derrière votre tête. Remontez vos bras au-dessus de votre tête et recommencez

**Répétitions :** 3 séries de 15 mouvements

### **Flexion des biceps**



**Position :** Debout, les jambes écartées à la largeur des hanches et les genoux légèrement pliés

**Matériel :** un altère dans chaque main ou une bouteille d'eau dans chaque main

**Mouvement :** Paumes vers le haut pliez les bras jusqu'à ce que vos altères touchent vos épaules et redescendez lentement

**Répétitions :** 3 séries de 20 mouvements

Lorsque vous serez à l'aise avec ces trois exercices, n'hésitez pas à en rajouter d'autres pour compléter votre séance (petits cercles latéraux, flexion avant ...). Si vous êtes vraiment motivé et souhaitez voir des résultats

rapidement, n'hésitez pas à vous rendre en **salle de sport** pour demander conseil à un coach ou suivre des cours. Mais surtout surtout, N'oubliez pas de vous échauffer avant de commencer et de vous étirer après chaque séance !

## Passez en institut de beauté

De nos jours, les traitements minceur ne manquent pas pour perdre nos quelques rondeurs superflues. Il existe en effet diverses cures de massages permettant de faire fondre les amas graisseux et de relancer la micro-circulation. C'est notamment le cas de la cryolipolyse et de l'endermologie qui ont prouvé leur efficacité à plus d'une reprise. Cependant, ces traitements sont coûteux et ne sont donc pas accessibles à toutes les bourses. Néanmoins, pour ceux que cela intéresse :

L'endermologie est généralement pratiquée avec l'appareil Cellu M6 qui reproduit les mouvements d'un palper-rouler et permet un remodelage ciblé. Il faut cependant compter au moins 5 ou 6 séances pour voir un résultat probant.

La cryolipolyse consiste à éliminer les cellules graisseuses par le froid. Elle peut être pratiquée à l'aide de deux appareils différents, l'un avec aspiration par ventouse et l'autre à l'aide de têtes plates plus efficace pour les petites zones. Ici aussi en moyenne 3 séances seront nécessaires pour constater un résultat.

La radiofréquence fonctionne quant à elle par le chaud. Les tissus sont chauffés en profondeur pour stimuler la synthèse de collagène et raffermir la peau.