

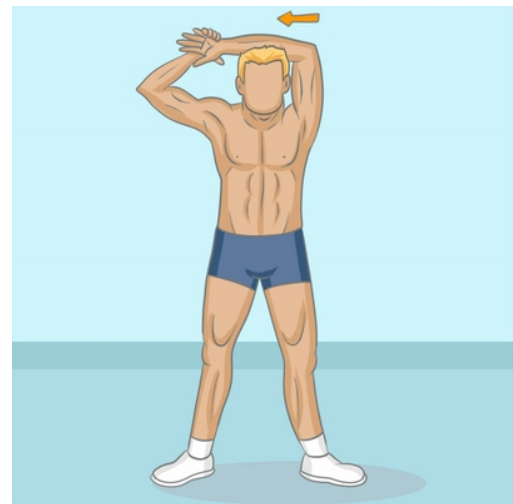


# Bien étirer ses bras

■ ■ ■ Débutant

## Introduction

De nombreuses personnes souhaitent muscler leurs membres supérieurs. Cela ne doit pas leur faire oublier de bien étirer ses bras afin de ne pas souffrir de courbatures. De plus, un étirement et un échauffement bien faits permettront d'améliorer les performances tout en protégeant les muscles.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculacion.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

## Avant de commencer à vous étirer

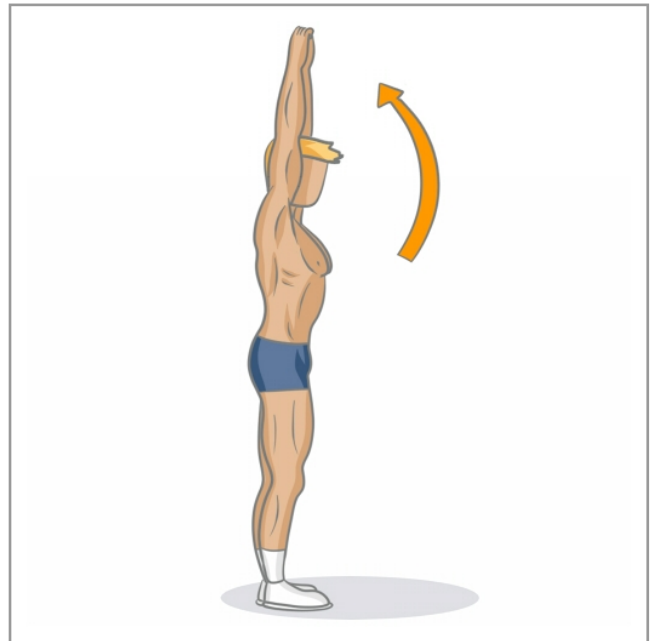
Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement.

Attendez d'avoir une respiration à la fois ample et calme.

## 1. Étirement global des bras

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
- Les bras sont placés le long du corps.
- Lancez les bras tendus vers le haut.
- En position haute, à la verticale, saisissez vos deux mains et tirez les bras vers l'arrière.

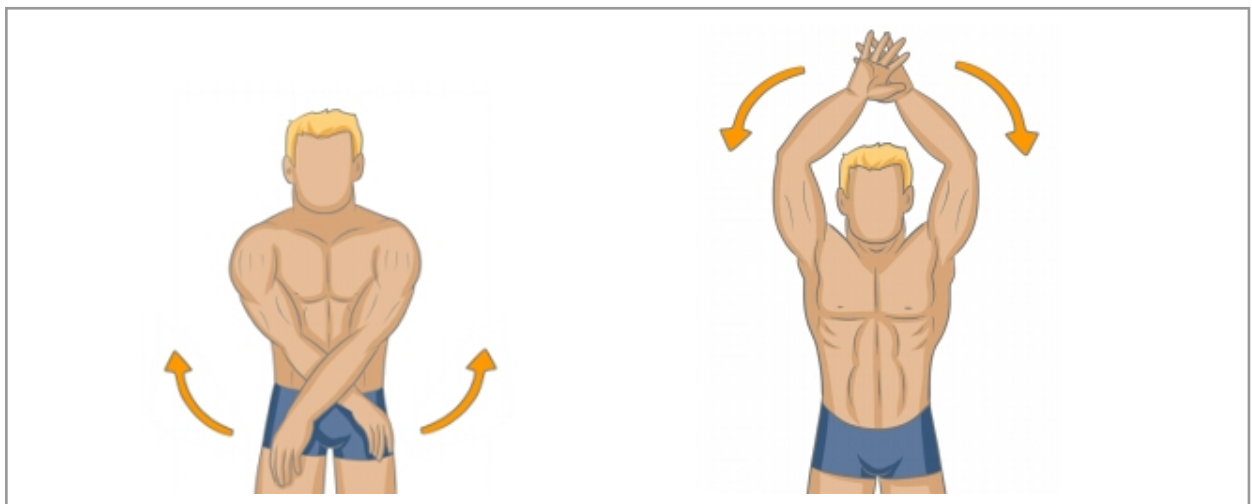
Répétez le mouvement plusieurs fois.



© Finemedia

**Conseil** : tout au long de l'exercice faites en sorte de garder la tête bien droite et le bassin fixe.

## 2. Étirement de la partie supérieure des bras



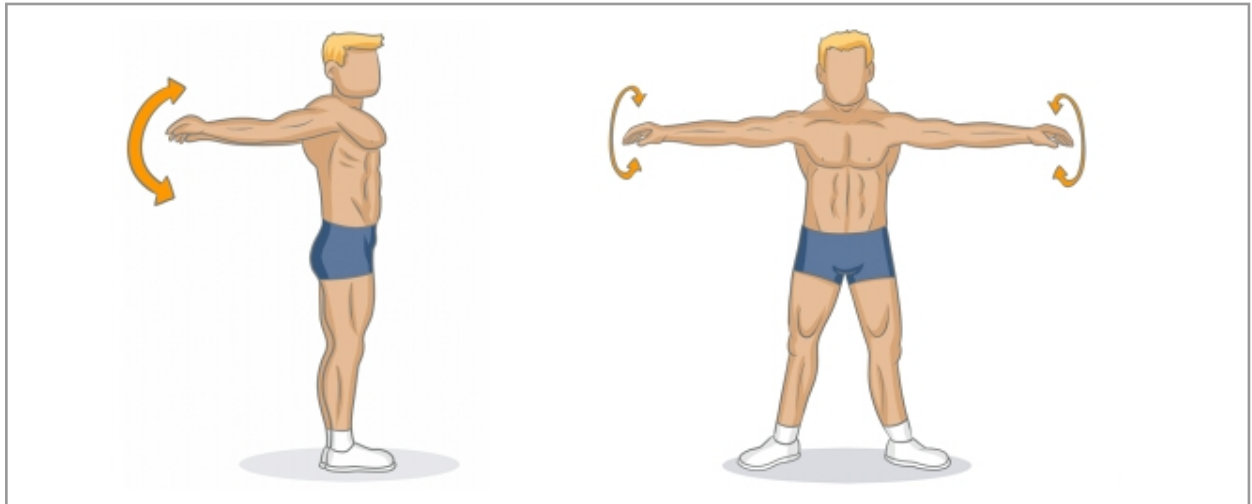
© Finemedia

- Debout, tendez les bras devant vous, à l'horizontale.
- Croisez les bras devant la poitrine tout en les gardant tendus.
- À chaque nouveau mouvement, vous pouvez varier la position des bras (le croisement peut s'effectuer plus haut ou plus bas) afin d'étirer différentes fibres musculaires.
- Répétez plusieurs fois le mouvement.

Option 1 : lorsque les bras se croisent, les fléchir de façon à ce que les mains viennent toucher les omoplates, dans le dos.

Option 2 : effectuez un exercice en partant d'une position où les bras sont tendus à l'horizontale et où ils s'élèvent latéralement pour se croiser au-dessus de la tête. Là encore il est possible d'étirer différentes fibres en variant la position des bras. Il est également possible de fléchir les coudes lorsque les bras se croisent.

### 3. Étirement des parties proximales des bras

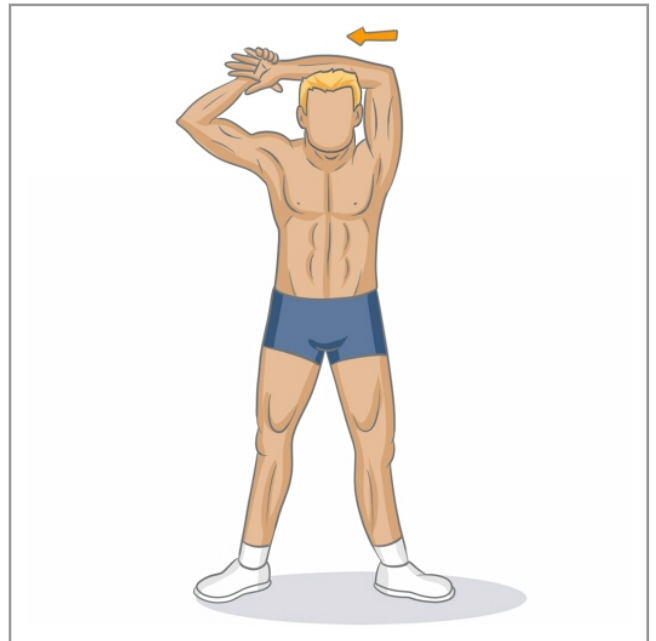


© Finemedia

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
- Les bras sont tendus latéralement, à l'horizontale.
- Amenez les bras vers l'arrière et fixez les omoplates.
- Effectuez de petits cercles avec les bras (toujours bien tendus), dans un sens puis dans l'autre.

## 4. Étirement unilatéral

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
- Les bras sont tendus à la verticale au-dessus de la tête, une main tenant le poignet de l'autre.
- Pliez les coudes et tirez le bras tenu par le poignet de façon à ce que l'avant-bras passe derrière la tête.

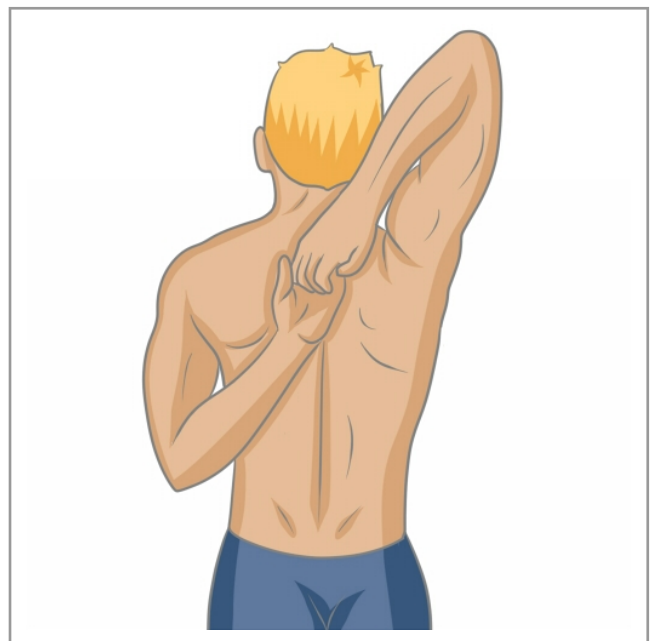


© Finemedia

**Note** : faites en sorte de conserver le dos bien plat et de garder les coudes dans le plan frontal.

## 5. Étirement des triceps

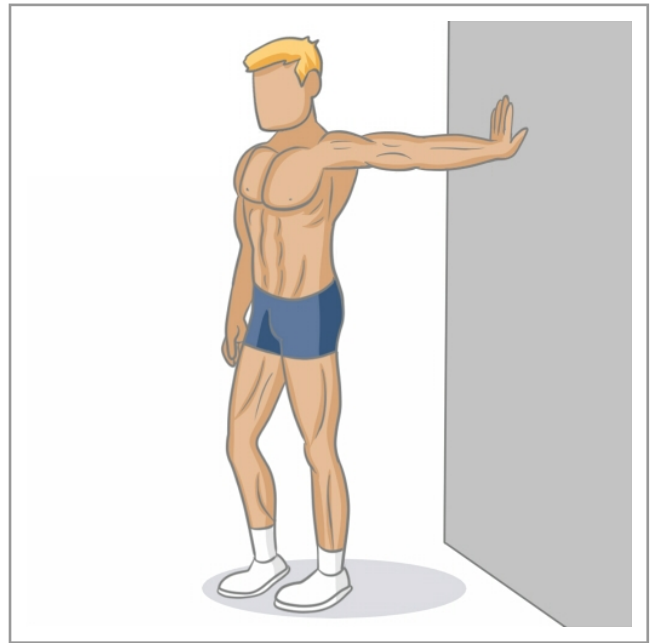
- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
- Les bras sont détendus, le long du corps.
- Amenez un bras fléchi par-dessus l'épaule du même côté.
- Amenez l'autre bras dans le dos et cherchez à saisir les doigts des deux mains ou de les toucher.



© Finemedia

## 6. Étirement des biceps et des avant-bras

- Placez vous debout dos à un mur.
- Tendez un bras en arrière en direction du mur et mettez votre main en appui de façon à ce que la paume soit plaquée au mur.
- Gardez le tronc bien droit et laissez l'étirement se faire, sans forcer.
- Répétez le même exercice de l'autre côté.



© Finemedia

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Étirer son dos](#)
- [Bien étirer ses cuisses](#)



Comprendre  
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)