# Exercice musculation bras épaules : selon la méthode fitnext

L’exercice qui suit dans cette vidéo est un exercice musculation bras épaules qui combine le travail des bras ainsi que le travail des épaules. Il sollicite les trapèzes, les biceps, les triceps ainsi que les deltoïdes.

## Comment se déroule cet exercice musculation bras épaules ?

1. En station debout, décalez les pieds jambes tendues pour former un trépied. L’haltère est entre vos mains .

2. Amenez l’haltère vers la poitrine en contractant les biceps.

3. Puis levez les bras  tendus au dessus de la tête.

4. Fléchissez les avant bras sur les bras.

5. Fléchissez les bras vers la poitrine

6 .Ramenez les bras vers les cuisses.

## Combien de séries pour cet exercice musculation bras épaules ?

Afin de travailler de façon efficace il faut se déterminer des objectifs. Ces objectifs peuvent être de différents ordres : travail du volume, de la puissance, de la force ou tout simplement en entretien. En fonction de vos objectifs les charges de travail ainsi  que le nombre de répétitions et de séries seront différentes. Vous trouverez dans cet article les différentes possibilités de travail .Ce qui est important c’est pourquoi vous souhaitez faire des exercices de musculation ? Souhaitez-vous améliorer vos performances dans votre sport préféré ? Ou alors souhaitez-vous simplement vous entretenir et vous sentir bien ? Mais pourquoi ne pas avoir envie d’avoir une plastique irréprochable. Un corps de rêve,

des muscles saillants, une ceinture abdominale dessinée. Les tablettes comme on pourrait le dire ? Quoiqu’il en soit chacun fait ce qui lui plait  non ?

**objectifs de musculation**

**comment débuter en musculation**