

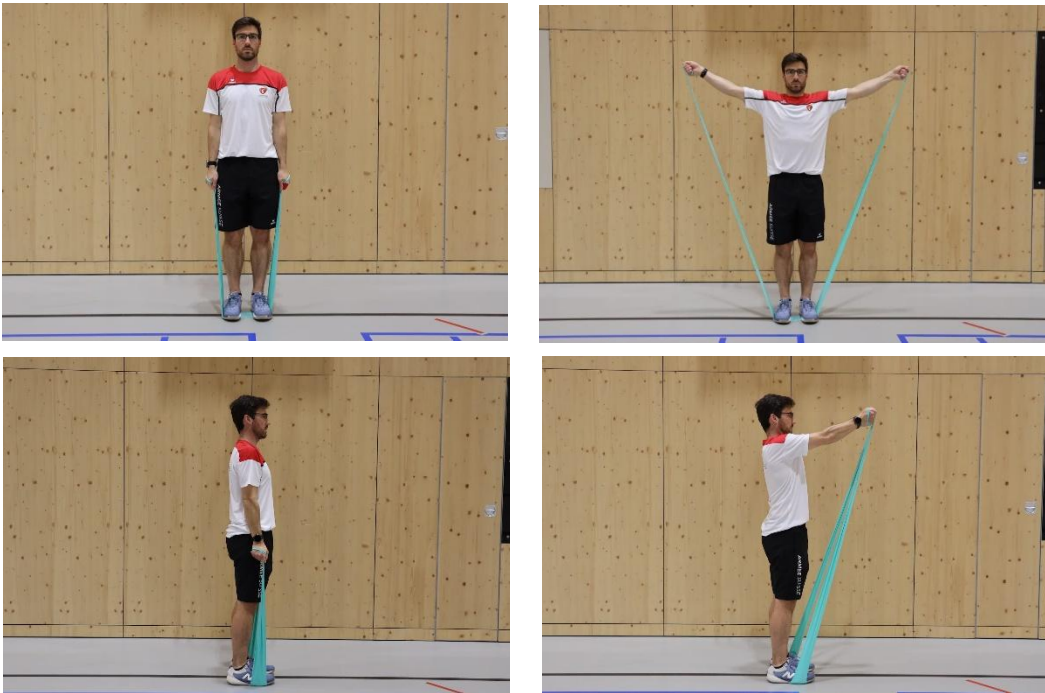
Élévation et abaissement latéraux et frontaux des bras en position debout

► lateral raise / front raise

Haut du corps: muscles des épaules

Exécution: Se tenir debout, le dos droit, les pieds écartés d'environ la largeur des hanches. Fixer la bande élastique sous les pieds et en tenir les extrémités, les bras légèrement fléchis. Épaules basses et tronc stable. Lever les bras sur les côtés de manière contrôlée, jusqu'à environ la hauteur des épaules. Ensuite, ramener les bras lentement et de manière contrôlée en position de départ. Maintenir la tension de la bande pendant tout le mouvement. À la répétition suivante, lever les bras vers l'avant de manière contrôlée jusqu'à environ la hauteur des épaules. Maintenir la position, puis abaisser à nouveau lentement les bras. Alternier les deux mouvements.

Attention: Ne pas cambrer le dos en se penchant vers l'arrière – «fermer les côtes»; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; pas d'élan du haut du corps; ne pas lever les bras nettement au-dessus de la hauteur des épaules; garder les poignets stables; laisser les coudes légèrement fléchis.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres	
Faciliter	Compliquer
• Utiliser une bande élastique plus légère; • mettre moins de tension initiale sur la bande élastique; • réduire l'amplitude du mouvement (lever seulement jusqu'à env. 45-60 degrés).	• Utiliser une bande élastique plus forte; • mettre plus de tension initiale sur la bande élastique; • phase de descente plus lente (bref maintien à hauteur des épaules); • effectuer de petits rebonds en position haute.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 bande élastique
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (plus légère, plus forte)