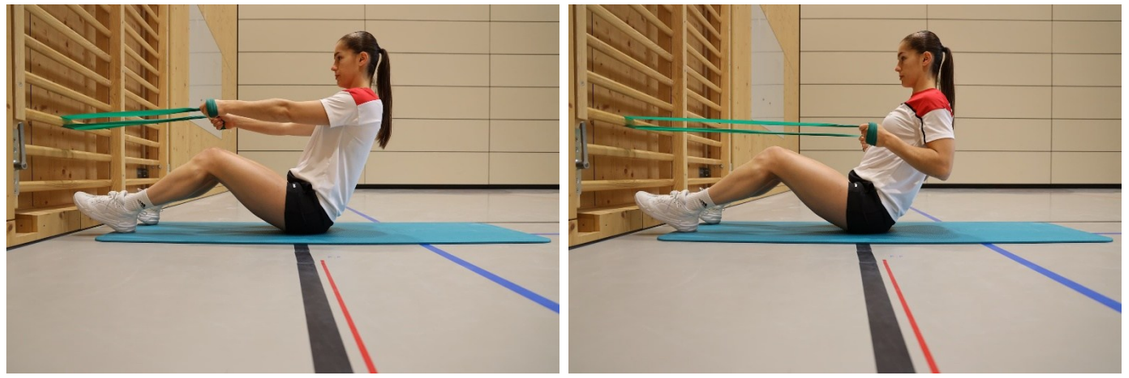
Extension et flexion des bras en position assise (tirage de rame)
► row

Haut du corps: muscles du dos, muscles des épaules, fléchisseurs des bras

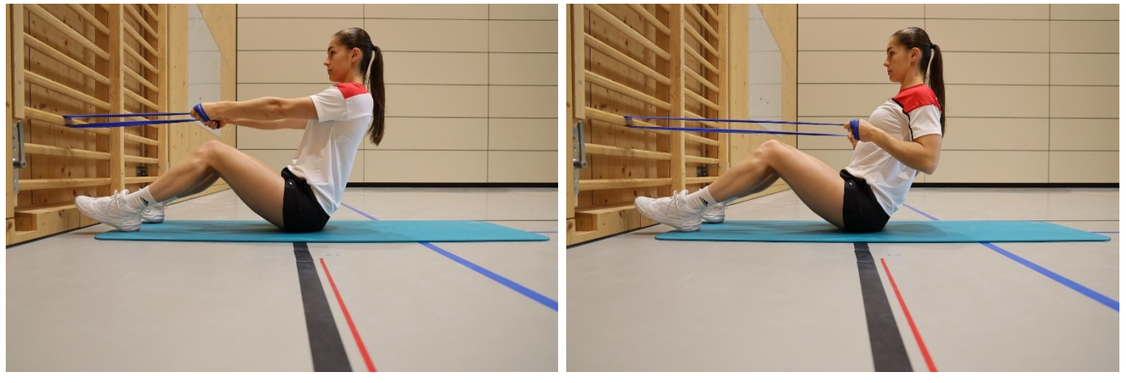
Exécution: S'asseoir face à l'espalier et fixer la bande élastique à hauteur des épaules. Pieds posés au sol, haut du corps légèrement incliné en arrière et tronc gainé. Tendre les bras vers l'avant. Tirer les deux coudes vers l'arrière de manière contrôlée et rapprocher les omoplates. Tenir brièvement, puis tendre lentement les bras vers l'avant.

Attention: Ne pas arrondir ni cambrer le dos; garder le haut du corps stable, sans élan; ne pas remonter les épaules vers les oreilles; amener activement les omoplates vers l'arrière; bouger les coudes de manière contrôlée; freiner lentement le retour; maintenir la tension de la bande et vérifier sa fixation.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter	Compliquer
• Utiliser une bande moins résistante; • s'asseoir plus près du point de fixation; • réduire l'amplitude / exercer d'abord le mouvement des omoplates.	• Utiliser une bande plus résistante; • s'asseoir plus loin du point de fixation; • tenir brièvement la position finale / ralentir le retour; • effectuer les répétitions sans relâcher complètement la bande.
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres



Matériel du poste par participant: 1 bande élastique, 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 2 bandes élastiques (1x plus souple et 1x plus forte)