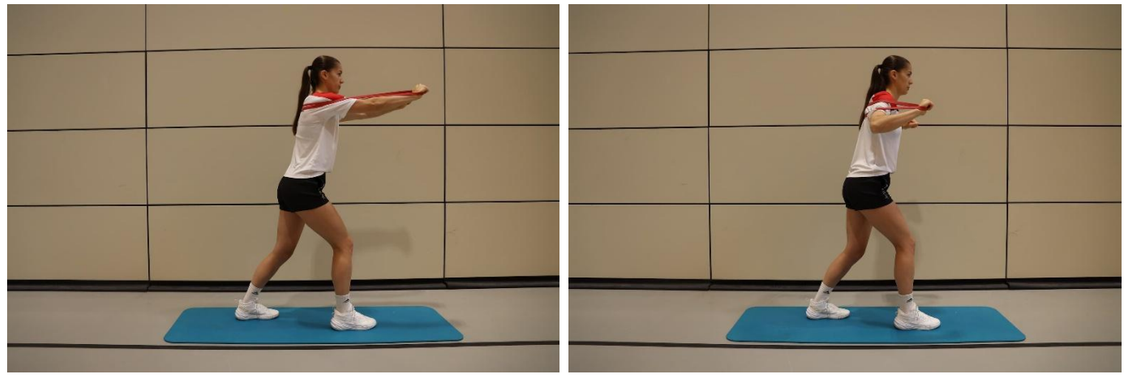
Extension et flexion des bras en position debout (presse pectorale)
► band chest press

Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules

Exécution: Fixer la bande élastique à hauteur de poitrine derrière le corps à un point fixe ou la placer directement autour du haut du dos ou des épaules, et en saisir chaque extrémité. Se placer en position de fente stable. Placer les mains à hauteur de poitrine et gainer le tronc. Pousser les deux bras vers l'avant de manière contrôlée, sans tendre brusquement les coudes. Tenir brièvement et revenir lentement en position de départ.

Attention: Garder le haut du corps droit et stable; ne pas cambrer le dos; ne pas remonter les épaules; guider les coudes de manière contrôlée; pas d'élan du haut du corps; garder les poignets droits; contrôler le retour; assurer une position de fente stable et une fixation sûre de la bande.



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

Faciliter

- Utiliser une bande moins résistante;
- se placer plus près du point de fixation;
- réduire l'amplitude du mouvement.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Utiliser une bande plus résistante;
- se placer plus loin du point de fixation;
- tenir brièvement la position finale / ralentir le retour.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

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