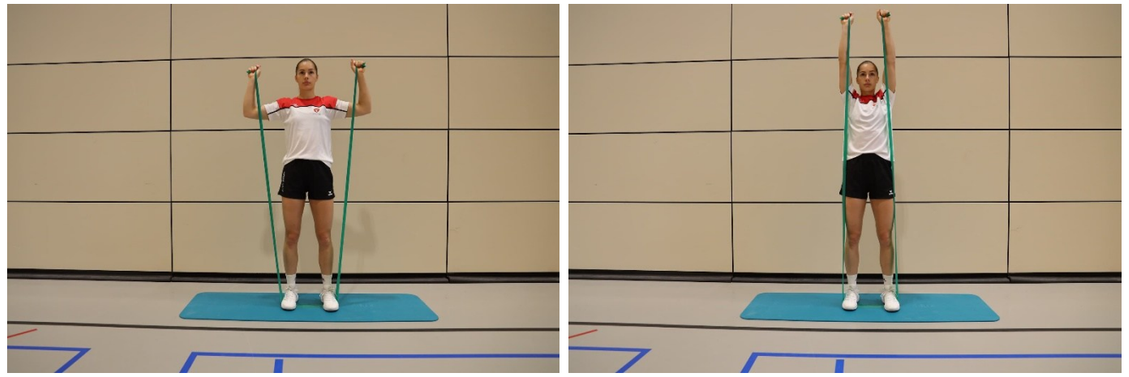
Extension et flexion des bras en position debout (presse à l'épaule)
► shoulder press

Haut du corps: muscles des épaules

Exécution: Se tenir debout sur la bande élastique, pieds à la largeur des épaules, et en saisir chaque extrémité. Placer les mains à hauteur des épaules, coudes fléchis. Contracter les abdominaux et les fessiers et tendre les deux bras au-dessus de la tête de manière contrôlée. Tenir brièvement et revenir lentement en position de départ.

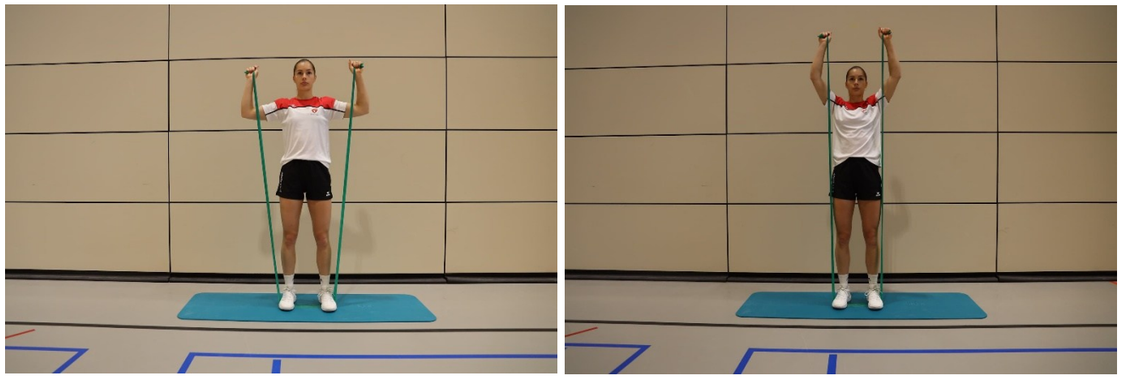
Attention: Ne pas cambrer le dos ni trop se pencher en arrière; maintenir la tension des abdominaux et des fessiers; ne pas trop soulever la cage thoracique; pousser les deux bras vers le haut de manière égale; poignets droits; ne pas tirer les coudes trop loin en arrière; freiner le retour de manière contrôlée.



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

Faciliter

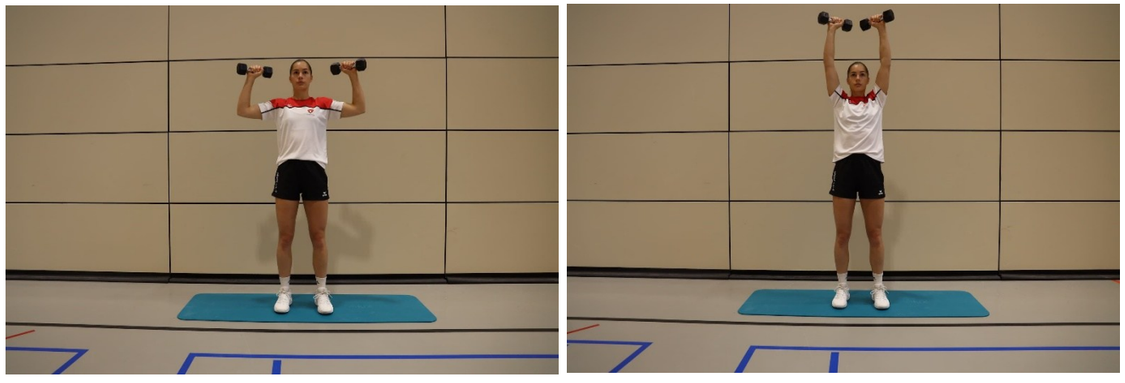
- Utiliser une bande moins résistante / moins tendre la bande au départ;
- réduire l'amplitude du mouvement;
- exécuter l'exercice en position assise.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Utiliser une bande plus résistante / tendre davantage la bande au départ;
- tenir brièvement la position finale / ralentir le retour;
- effectuer les répétitions sans relâcher complètement la bande.



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)