

Extension et flexion des bras en position debout (développé)

► shoulder press

Haut du corps: muscles des épaules, muscles pectoraux, extenseurs des bras

Exécution: Debout, pieds à environ la largeur des hanches. Tenir le ballon lourd des deux mains devant la poitrine. Les coudes pointent légèrement vers le bas ou sur les côtés. Contracter activement le tronc et les fessiers. Pousser le ballon de manière contrôlée de la poitrine verticalement au-dessus de la tête, jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Ensuite, ramener le ballon devant la poitrine de manière contrôlée. Le haut du corps reste droit et stable pendant tout le mouvement.

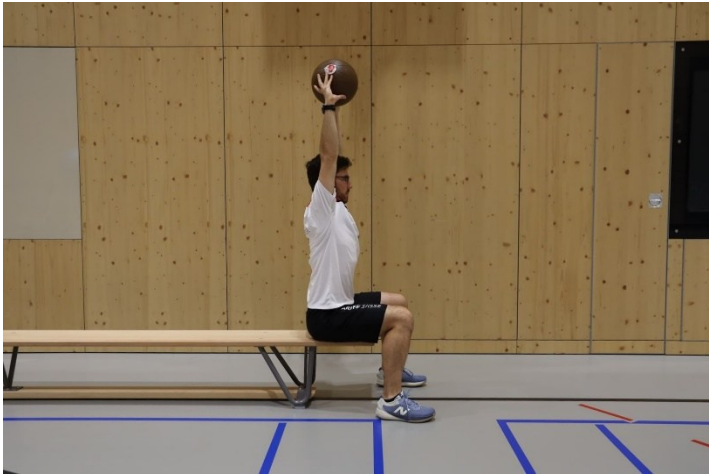
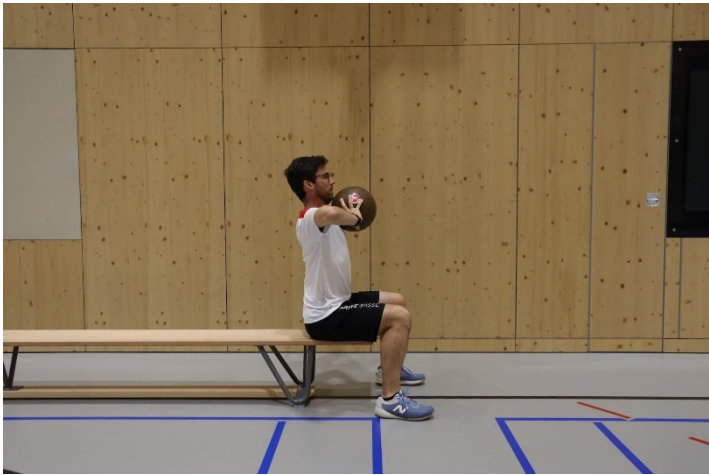
Attention: Ne pas cambrer le dos; ne pas remonter les épaules; ne pas laisser les coudes s'ouvrir vers l'extérieur; guider le ballon de manière contrôlée, ne pas le lancer; maintenir le gainage; ne pas verrouiller les genoux; exécuter le mouvement de manière régulière et contrôlée.



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

Faciliter

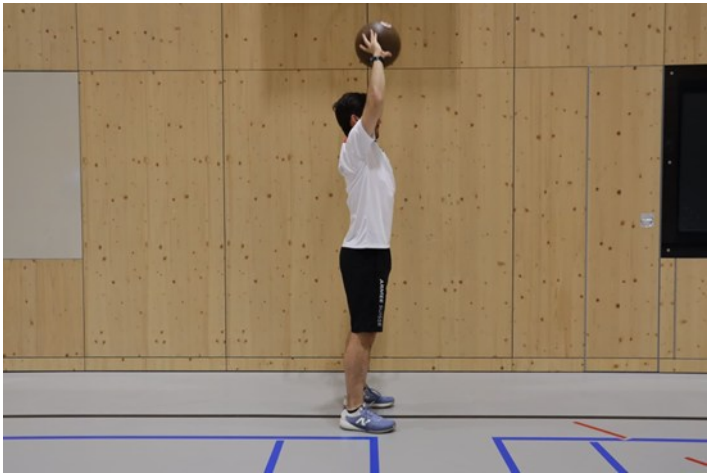
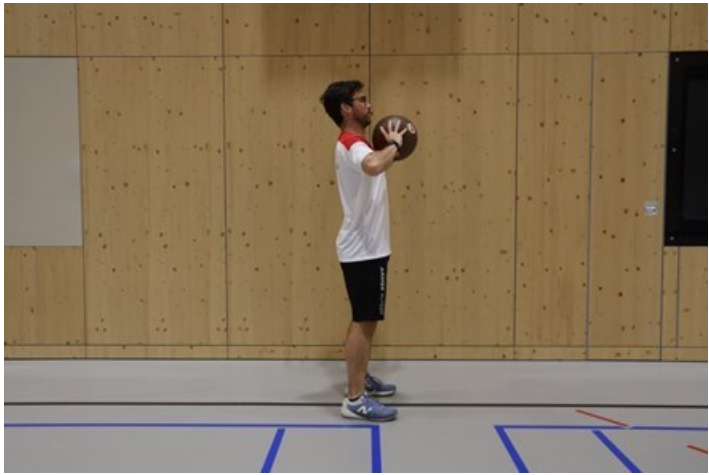
- Exécuter en position assise (pour réduire l'aide des jambes et du tronc);
- d'abord n'effectuer le mouvement que jusqu'à hauteur de la tête;
- utiliser un ballon lourd plus léger.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Phase de descente lente, bref maintien au-dessus de la tête;
- partir d'une demi-flexion des jambes, tendre les genoux en poussant;
- utiliser un ballon lourd plus lourd.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres