

Extension et flexion du bras en position debout - droite

Haut du corps: muscles de l'épaule, extenseurs du bras

Debout, à la largeur des épaules, un bras (droit) plié devant le corps (paume tournée vers l'avant, main proche de l'épaule du même côté du corps, coude au corps), l'autre bras (gauche) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude) derrière le corps (placer le dos de la main au milieu du dos), saisir une extrémité de l'élastique avec chacune des deux mains. Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (droit) vers le haut (presse à l'épaule unilatérale) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ensuite, plier le bras pour revenir à la position de départ (amener la main vers l'épaule).

Attention:

Pas de dos creux (contracter le ventre).

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

