

Abduction et adduction des bras en position debout

Haut du corps: muscles dorsaux

En position debout à largeur d'épaules, les bras tendus sont dirigés verticalement vers le haut (maintien en hauteur), les paumes des mains étant tournées vers chaque côté, un élastique est tendu entre les bras (placer l'élastique autour des mains/paumes). Pousser les paumes vers les côtés respectifs (écarter les bras - position en V) pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

