

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position debout

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

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue devant la poitrine, à hauteur d'épaules. Le dos des mains montre en direction de la poitrine. Tendre lentement des bras au-dessus de la tête, puis revenir à la position initiale.

Attention: ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

Faciliter: prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

Complicier: prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

Variante I: combiner la position initiale avec un squat ou une fente (faire attention de ne pas dépasser les orteils avec les genoux).

Variante II: faire l'exercice en étant couché sur le ventre ou couché sur le dos.

Illustration

