

Extension et flexion du bras en demi position à genoux - droite

Haut du corps: muscles dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs du bras

Demi-jambe (half kneeling) avec le haut du corps légèrement incliné vers l'avant, le pied (gauche) posé sur le sol permet de fixer un élastique. Le bras (droit) tendu du côté de la jambe agenouillée tient l'extrémité libre de l'élastique. Depuis cette position, plier le bras (étirer/tendre davantage l'élastique) en ramenant la main vers la poitrine (rétraction de l'épaule). Revenir ensuite à la position de départ en étirant le bras.

Attention:

Veiller toujours à ce que le dos soit bien tendu (contracter le tronc). L'angle du dos et de la cuisse reste inchangé pendant tout l'exercice. Tirer le coude vers l'arrière et vers le haut (reste près du corps).

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

