

Extension et flexion du bras en position debout - gauche

Haut du corps: muscles pectoraux, extenseurs du bras

Debout, à la largeur des épaules, le bras gauche plié de manière à ce que la main se trouve près de la poitrine (même côté du corps - le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps) et que le coude soit près du corps. Une bande élastique est placée autour de l'épaule et maintenue par la main du bras d'entraînement (gauche). Depuis cette position, tendre le bras vers l'avant à hauteur de la poitrine, en faisant tourner le bras de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale. Ensuite, plier le bras pour le ramener à la position de départ.

Attention:

Le mouvement ne s'effectue que dans le bras et l'épaule (le haut du corps reste stable et droit, ne pas se pencher en avant ou en arrière).

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

