

Lever et abaisser les bras en alternance à l'arrêt

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

Debout, à la largeur des épaules, bras tendus en avant, bouger les bras en quinconce de haut en bas (élévation et dépression) (jusqu'à la hauteur du sommet du crâne, respectivement du nombril), en tenant un élastique dans les mains (dans les positions finales des bras, l'élastique est tendu).

Faciliter:

Choisir un élastique à faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

