

## Déplacer des bras en position debout

Haut du corps: muscles de l'épaule

Se placer devant un mur en étant très légèrement incliné vers l'avant, à la largeur des épaules. La distance doit être maintenue de manière à ce que les bras soient presque tendus et que les paumes des mains puissent être appuyées contre la surface du mur (plier les poignets, les doigts pointant vers le haut). Tendre un élastique entre les bras positionnés à la largeur des épaules (placer la bande autour du dos des mains/des paumes). Changer alternativement la position d'une main sur le mur en guidant la main le long du mur vers la nouvelle position (l'autre main continue à fixer l'autre extrémité de la bande sur le mur). L'enchaînement des mouvements est libre, deux possibilités seraient par exemple: main droite en haut à droite et retour au milieu, main droite à l'horizontale sur le côté droit et retour au milieu, main droite en bas à droite, puis même séquence avec la main gauche - ou: main droite en haut à droite, main gauche en haut à gauche, main droite en bas à droite, main gauche en bas à gauche etc. La distance entre les bras ne doit pas toujours rester à la largeur des épaules et peut également varier.

### Attention:

Les bras restent pratiquement tendus lors du déplacement et la bande a toujours une certaine tension.

### Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

### Variante:

Position de départ en appui ou à quatre pattes, en plaçant les extrémités de l'élastique autour des poignets. Depuis cette position, déplacer les mains des bras tendus le long du sol dans les différentes positions.

