

Extension et flexion du bras en position debout - gauche

Haut du corps: extenseurs du bras

En position debout, à la largeur des épaules, plier un bras (gauche) de manière à ce que la main se trouve près de l'épaule (le dos de la main est dirigé vers le côté, loin du corps), le haut du bras (coude) étant dirigé vers le bas et collé au corps. Avec la main du bras d'entraînement plié (gauche), saisir une extrémité de l'élastique et placer l'autre extrémité autour de l'épaule (même côté du corps). Depuis cette position, étirer le bras d'entraînement (extension unilatérale du coude) et le plier pour revenir à la position de départ.

Attention:

Pas de dos creux (contracter le ventre), le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation du coude (le haut du corps et le bras restent stables).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

