

## Ramener les bras à l'opposé le côté en position debout

Haut du corps: muscles de l'épaule

Position droite à largeur d'épaules, les bras supérieurs pointent vers l'avant à hauteur des épaules, les avant-bras pointent vers le haut (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude), les paumes des mains étant dirigées vers l'avant (dans la direction du regard). Un élastique est tenu dans les mains. De cette position, éloigner les bras pliés du corps de chaque côté (rotation externe des épaules) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.

### Attention:

L'angle de l'articulation du coude reste stable, le mouvement se fait dans les épaules.

### Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

### Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

