

## Explication des exercices

### Extension et flexion des bras en position debout

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

Pieds à largeur d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, plier légèrement les jambes et pencher légèrement le haut du corps vers l'avant tout en gardant le dos droit. La barre de musculation est tenue dans les mains (bras tendu) à haut de genoux. Enrouler l'élastique jusqu'à ce qu'une tension est ressentie dans cette position de départ. Tirer la barre de musculation en direction du haut du corps, les bras restent proche du corps et les épaules tirent vers le haut (en direction du torse).

**Attention:** le haut du corps reste stable, ne pas cambrer le dos, contracter les abdos.

**Faciliter:** prendre un élastique moins résistant, moins enrouler l'élastique sur la barre.

**Complicier:** prendre un élastique plus résistant, plus enrouler l'élastique sur la barre.

## Illustration

