

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position debout

Haut du corps: extenseurs de bras

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, tenir à deux mains la barre de musculation derrière la tête, les coudes sont pliés, serrés, et montrent vers le ciel. Le revers des mains est en direction du sol. Plier et tendre les bras en résistant contre l'élastique.

Attention: le mouvement se fait seulement avec les triceps; 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

