

Übungserklärung

Lever et baisser les bras en alternance en position debout

Haut du corps: muscles de l'épaule

Debout, bras presque tendus à hauteur d'épaule avec le fusil d'assaut dans les mains, en garde (une main sur la crosse, l'autre sur le protège-main), bouger alternativement les bras de haut en bas comme on dirigerait/contrôlerait une voiture (basculer le fusil d'assaut des deux côtés).

Attention: contracter les abdos, dos droit, stabiliser les épaules (pousser en direction des hanches).

Faciliter: levez les bras moins haut (abaissez la hauteur des épaules).

Compliquer: -

Bildliche Darstellung

