

Ramener le bras vers l'arrière en position debout - droite

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

Debout, les épaules écartées, un bras (droit) suspendu le long du corps tient une extrémité de l'élastique (sous l'os de la hanche, à peu près au milieu de la cuisse), l'autre bras (gauche) plié (angle d'environ 90 degrés au niveau de l'articulation du coude - le bras supérieur pointe verticalement vers le bas, l'avant-bras est dirigé horizontalement vers le sol) fixe l'autre extrémité de l'élastique sur l'os de la hanche (droit). Amenez le bras d'entraînement pratiquement tendu (à droite) vers l'arrière (rétroversion unilatérale) et revenez à la position de départ.

Attention:

Le mouvement se fait exclusivement dans l'articulation de l'épaule (le haut du corps reste stable).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

