

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position debout

Haut du corps: fléchisseurs de bras

Pieds à largeurs d'épaules, les élastiques sont fixés aux pieds, la barre de musculation est tenue (bras tendu) à la hauteur des hanches avec une prise en supination, les coudes sont collés au corps. Plier et tendre les bras en résistant contre l'élastique (amener la barre vers la poitrine).

Attention: le mouvement vient seulement des bras, ne pas s'aider du haut du corps.

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

