

Lever et abaisser un bras en position debout - droite

Haut du corps: muscles de l'épaule

En position debout à la largeur des épaules, une extrémité de l'élastique est fixée au corps à la hauteur du nombril avec la main, le bras plié. Le bras tendu le long du corps, l'autre main (droite) tient l'extrémité libre de l'élastique (le dos de la main est tourné vers le côté opposé au corps). Depuis cette position, amener/lever le bras tendu devant le corps jusqu'à la hauteur des épaules (antéversion du bras d'un côté). Ensuite, redescendre le bras dans la position de départ.

Attention:

Dos droit ; le mouvement se fait exclusivement dans le bras (pas de soutien par le mouvement du haut du corps, celui-ci reste stable).

Faciliter:

Choisir un élastique avec une faible résistance.

Complicquer:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

