

Ramener les bras à l'opposé sur le côté en position debout

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

Debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les bras pliés en avant (coudes à hauteur de la poitrine, angle de 90 degrés dans l'articulation du coude, de sorte que les bras supérieurs soient dirigés vers l'avant et les avant-bras verticaux vers le haut), tendre un élastique entre les bras (placer l'élastique autour des avant-bras un peu au-dessus des coudes). Depuis cette position, ouvrir/écarter les bras sur le côté (rapprocher les omoplates - rétraction/rotation externe des épaules) et les ramener à la position de départ.

Faciliter:

Choisir un élastique avec une résistance moindre.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

