

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

Haut du corps: muscles de l'épaule

Se tenir debout, les bras écartés de la largeur des épaules, le haut des bras près du corps, les avant-bras pointant vers l'avant (angle de 90 degrés dans l'articulation du coude), les paumes des mains étant dirigées vers le haut. Une bande élastique est tendue entre les bras (mettre la bande autour des mains). De cette position, éloigner les avant-bras du corps de chaque côté (rotation externe des épaules) afin d'étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.

Attention:

Le mouvement se fait dans les avant-bras, tout en gardant les bras supérieurs stables.

Faciliter:

Choisir un élastique avec moins de résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

