

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

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

Position verticale à largeur d'épaules, bras tendus à hauteur d'épaules en avant, dos des mains dirigés de chaque côté du corps, un élastique est tendu entre les bras (placer la bande autour du dos des mains). De cette position, ouvrir/écarter les bras sur les côtés (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.

