

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position assise

Haut du corps: dorsaux, fléchisseurs de bras

Assis avec le dos droit avec la barre de musculation posée sur les cuisses, pencher légèrement le haut du corps vers l'arrière, les élastiques sont fixés aux pieds, les jambes légèrement fléchies. Tirer la barre de gymnastique jusqu'au nombril (les omoplates se resserrent).

Attention: le haut du corps reste stable et avec le dos droit.

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

