

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position debout à genoux

Haut du corps: pectoraux

A genoux, les élastiques sont fixés aux pieds, tenir la barre de musculation à hauteur de poitrine avec les bras pliés, prise en pronation. Pousser la barre vers l'avant puis revenir à la position d'initiale.

Attention: le mouvement se fait principalement au niveau des bras, le haut du corps reste droit, ne pas se pencher vers l'avant ou vers l'arrière.

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

