

Übungserklärung

Extension et flexion des bras en position debout

Haut du corps: muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseurs de bras

Debout, les bras écartés à la largeur des épaules, tenir le fusil d'assaut à hauteur des hanches (canon parallèle au sol), fléchir les bras et amener le fusil au menton, puis lever l'arme en position haute (bras tendus au-dessus de la tête) et la ramener à la position de départ au moyen de la séquence de mouvements inverse.

Attention: éviter si possible de prendre de l'élan pendant le geste, contracter les abdos (ne pas cambrer le dos), fixer les épaules.

Faciliter: -

Complicuer: -

Variante: au moment où l'arme est sous le menton, tendre les bras devant soi avant de revenir proche du corps et d'enchaîner l'exercice comme expliqué ci-dessus.

Bildliche Darstellung

