

Explication des exercices

Extension et flexion des bras en position debout

Haut du corps: extenseurs de bras

Pieds largeurs d'épaules, tenir à deux mains au-dessus de la tête le pneu (PUCH) ou le sac à dos de combat, les coudes sont pliés, serrés, et montrent vers le plafond. Plier et tendre les bras (descendre le sac à dos de combat derrière la tête, le mouvement se fait dans les coudes, la partie supérieure du bras reste stable).

Attention: contracter les abdos, dos droit, les coudes sont au-dessus de la tête, écartés à la largeur des épaules et ne bougent pas).

Faciliter: moins de poids.

Complicquer: plus de poids.

Illustration

