

Abduction et adduction des bras en position debout

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

En position debout à largeur d'épaules, les bras sont suspendus et dirigés vers le sol, le dos des mains étant dirigé vers chaque côté, un élastique est tendu entre les bras (placer l'élastique autour des mains/dos des mains). Pousser le dos des mains vers chaque côté (écarter les bras) pour étirer/tendre davantage l'élastique. Ramener ensuite les bras dans la position de départ.

Faciliter:

Choisir un élastique à faible résistance.

Complicier:

Choisir un élastique avec une plus grande résistance.

