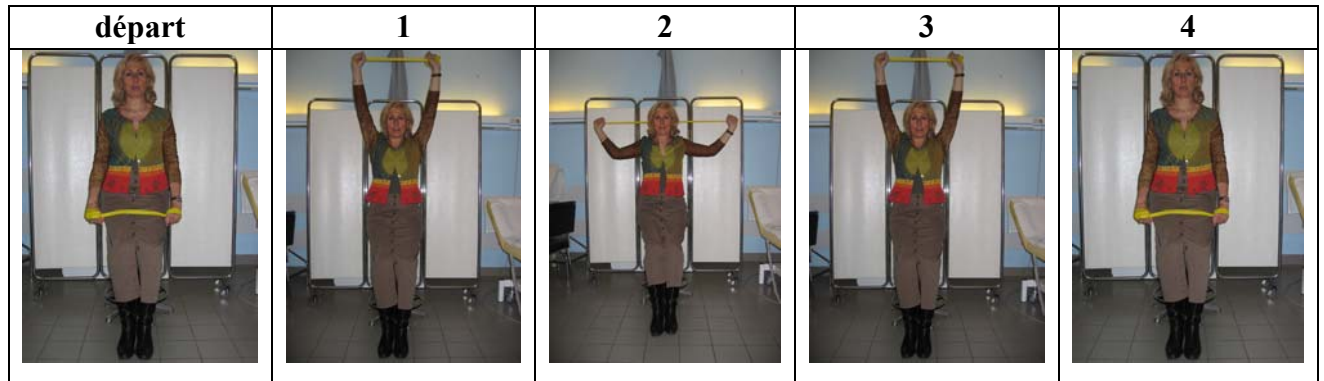


MEMBRES SUPERIEURS

EXERCICE 1 : Exercice 4 temps, recentrage et renforcement musculaire des épaules



Sur un tabouret ou une chaise sans s'adosser, face à un miroir, dos droit.

Départ : mains sur les cuisses, élastique détendu.

1 : monter les deux bras au-dessus de la tête élastique détendu.

2 : écarter les bras pour tendre l'élastique derrière la nuque, s'arrêter au niveau de la ligne des épaules.

3 : remonter les bras, détendre l'élastique.

4 : reposer les mains sur les cuisses élastique détendu.

EXERCICE 2 : Tonification des biceps



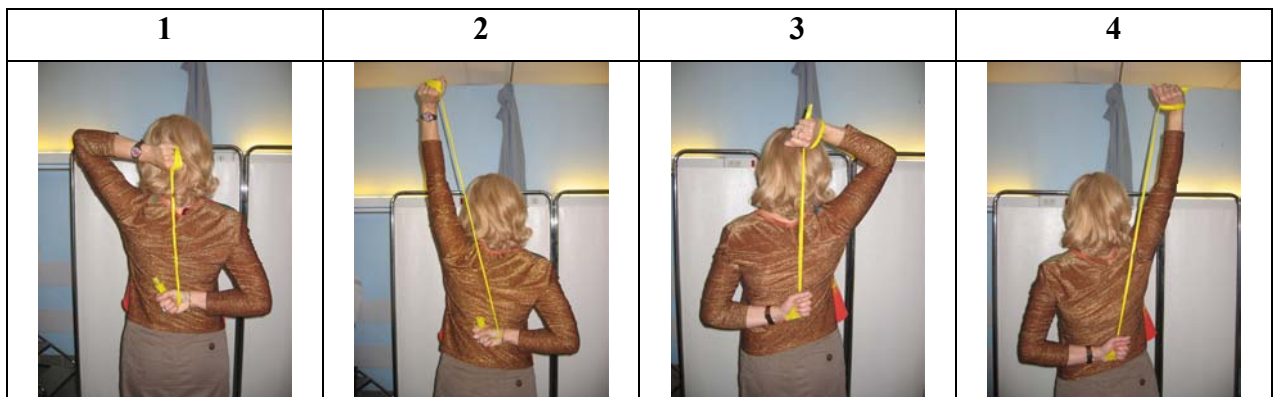
Coude au corps, élastique coincé sous la cuisse tenu par l'autre main, paume de la main tournée vers le haut, effectuer une flexion du coude.

Exercice 3 : tonification des triceps



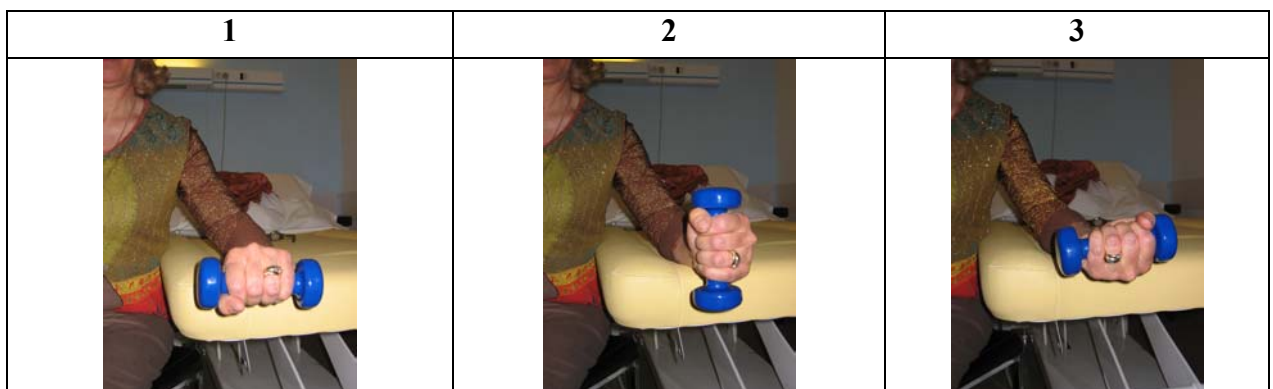
La bande élastique est maintenue sur le pectoral (poitrine) par la main opposée, le membre qui travaille est coude au corps, réaliser une extension du coude vers le bas.

Exercice 4 : renforcement musculaire des épaules



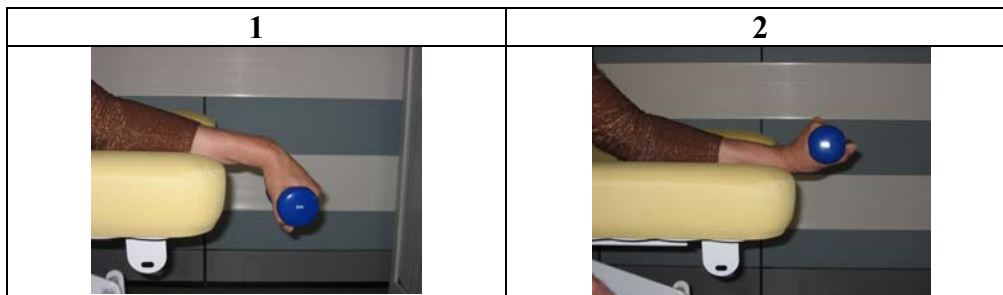
La bande élastique est maintenue dans le milieu du dos au dessus de la fesse, départ coude fléchi, effectuer une extension du bras.

Exercice 5 : travail de l'avant bras



Poser le coude sur un plan de travail, main dans le vide tenant un poids. Au départ paume vers le sol, effectuer un mouvement de rotation de l'avant bras pour amener la paume vers le ciel et retour.

EXERCICE 6 : extension du poignet



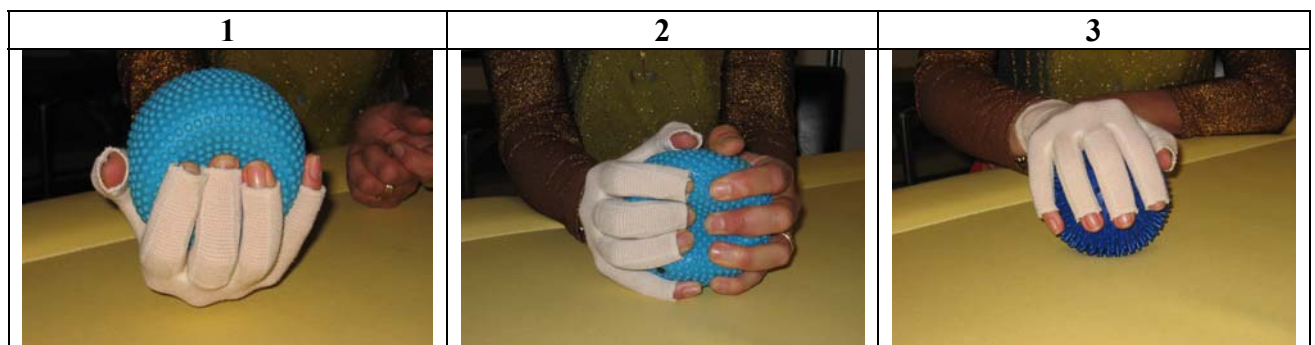
Poser l'avant bras sur un plan de travail avec un poids dans la main, poignet dans le vide qui pend en flexion, effectuer une extension du poignet vers le haut.

EXERCICE 7 : travail des pectoraux et des membres supérieurs



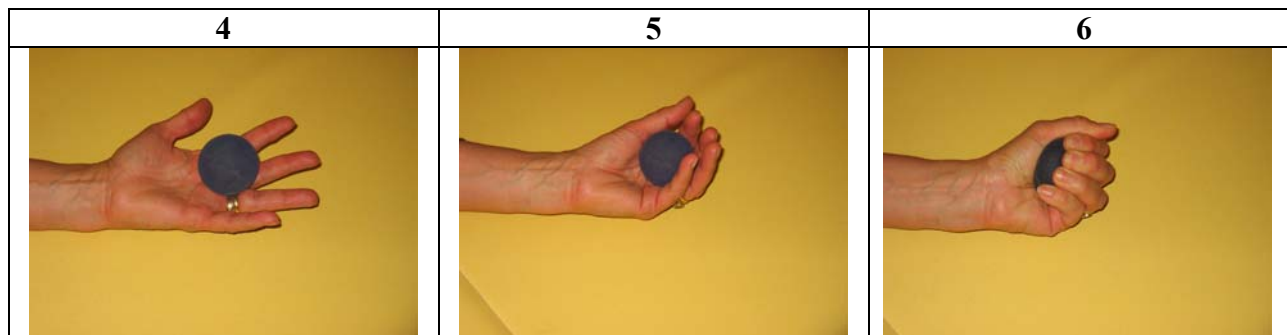
Départ les mains devant les épaules coudes fléchis, l'élastique juste mis en tension. Effectuer une ouverture en tendant les deux bras, l'élastique devant rester au ras de la poitrine lors de l'extension.

EXERCICE 8 : travail des mains avec une balle



Malaxer la balle à une ou deux mains.

8 bis : malaxage d'une balle



8 ter : faire rouler une balle contre un mur

