

Export des exercices Stabilité de l'épaule et du coude, niveau 2

Triceps avec les bras au zénith



Debout tendez le bras au-dessus de votre tête, puis réalisez des flexions / extensions de coudes contre résistance élastique (traction vers le bas) ou lestée avec l'avant bras tout en gardant le bras au zénith.

Tirage horizontal en assis



Assis au sol avec le dos droit, jambes tendues (ou légèrement fléchies si impossible tendues). Passez un élastique derrière les pieds et tirez le vers votre torse à l'aide de vos mains en serrant les omoplates et pliant les coudes. Le dos doit rester droit.