

Muscles des bras – Exercice de base



Appui facial, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Corps tendu, abdominaux et fessiers contractés; monter et descendre du caisson.

Muscles des bras – Plus facile



En appui facial, les mains placées sur un caisson, contre les espaliers ou sur un reck (hauteur de hanches).



Contracter les abdominaux et stabiliser les omoplates; fléchir et tendre les bras.

Muscles des bras – Plus difficile



Mains placées sur le Swissball, jambes écartées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Effectuer des appuis faciaux en équilibre sur le Swissball; le corps reste tendu et stable durant toute l'exécution.

Indication: Pour empêcher le ballon de rouler, le placer éventuellement contre une paroi.