

Renforcement – Epaules/bras: Haut les mains!

Ce petit exercice est simple à mettre en place pour renforcer les muscles des bras et des épaules.

Couché sur le ventre, le front sur le sol et les bras tendus vers l'avant: lever et abaisser un bras après l'autre. Les épaules restent basses (tirer les omoplates en direction des «poches du pantalon»).



Variantes

plus facile

- Couché sur le ventre, le front sur le sol et les bras tendus latéralement à l'équerre: soulever et abaisser les bras (juste au-dessus du sol), les omoplates se rapprochent et s'éloignent durant le mouvement.

plus difficile

- «Nager la brasse»: même position de départ que pour l'exercice de base. Bras tendus vers l'avant, effectuer un demi-cercle jusque sur les côtés du corps puis remonter au-dessus de la tête. Les paumes sont orientées vers le plafond quand les bras sont abaissés près du corps et jointes quand les bras sont tendus au-dessus de la tête. Les bras ne touchent jamais le sol.

Remarques

- Garder les jambes au sol ou les soulever légèrement.
- Le front reste toujours sur le sol.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.
- Les mouvements sont rythmés et fluides.
- Adapter le rythme au niveau des participants.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger