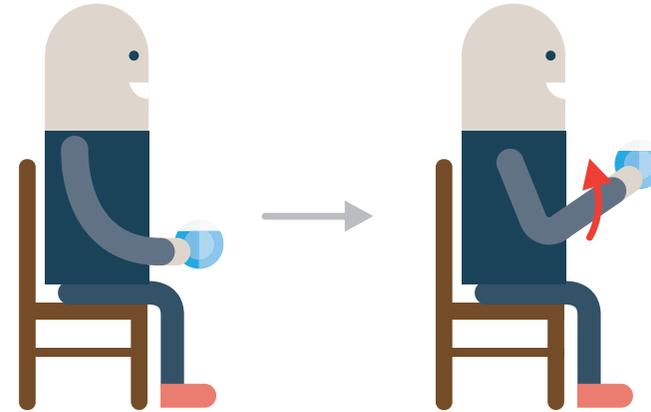




## Flexion des bras sans décoller les coudes du buste

### Consignes

- S'asseoir sur une chaise, en gardant le dos bien droit et les pieds à plat. La main qui ne tient pas l'objet doit rester sur la cuisse.
- L'objet est tenu dans la main dominante
- Le bras se place le long du corps, le coude collé au tronc, les épaules alignées et le poignet non cassé.
- Tourner sa paume en supination (vers le ciel) et amener la bouteille d'eau au niveau de l'épaule, en conservant le coude collé au corps
- Revenir en position initiale.
- Répéter une seconde série avec l'autre main puis une troisième série avec les deux mains en même temps.



**Type d'exercice**  
Endurance  
Renforcement musculaire  
Equilibre  
Souplesse / étirement

**Muscles travaillés**  
Biceps

### Matériel nécessaire

Objet légèrement lourd (haltère, bouteille d'eau...)  
L'exercice peut se faire sans matériel

### Nombre de séries

3 série (1 série : main dominante / 1 série : autre main / 1 série : deux mains)

### Nombre de répétitions des mouvements par série

10 à 12 fois

### Temps de récupération entre chaque série

30 secondes

### Points de vigilance

- Positionner la chaise contre le mur
- Arrêter l'exercice **si vous ressentez une douleur**, notamment à la poitrine
- Penser à la **respiration pendant l'exercice**

**Vous avez obtenu entre 18 et 21 points**