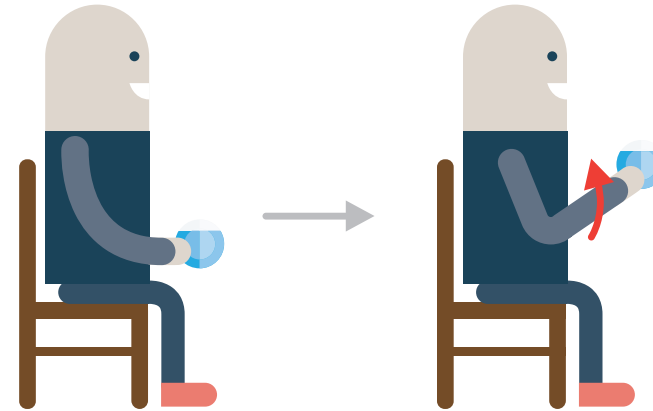




Flexion des bras sans décoller les coudes du buste

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

12 à 15 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 22 et 27 points