

Fiche n°9 : écarté avec l'élastique

Description

- Position debout, pieds légèrement écartés
- Ecarter les bras en expirant et en gardant les bras tendus et revenir lentement en position de départ

Départ



Arrivée



Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Rentrer le ventre en tirant sur l'élastique
- Ne pas bloquer la respiration

Erreurs classiques

Le bas du dos peut se cambrer de manière excessive lorsque le ventre n'est pas rentré

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- Réaliser 2 séries de 12 répétitions avec un élastique de faible résistance



Niveau 2

- Réaliser 2 séries de 12 répétitions avec un élastique de résistance moyenne



Niveau 3

- Réaliser 2 séries de 12 répétitions avec un élastique de résistance forte