Membre Supérieur

Thibault DURAND / Enseignant En Activités Physiques Adaptées / Educateur.sportif@hotel-dieu.hstv.fr / LLD

Bras

« La Brasse »

A faire : Bras tendu devant au niveau des épaules, ouvrir les bras en soufflant, le mouvement *aller* peut être rapide, le mouvement *retour*, plus en lenteur (en résistance).

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Aller plus loin ?

Pour augmenter la difficulté, augmenter la résistance de l'élastique

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)

Bras

« La Serviette »

Aller plus loin ?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec les mains plus ou moins serrées.

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)

A faire : Élastique dans le dos, paume de main du haut tournée vers la tete, paume de main du bas tournée vers l'arrière, étendre l'élastique le plus droit possible. Possibilité de faire que le bras du bas.

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Bras

« Le biceps »

A faire : Le coude doit rester **collé** au corps, la seule partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice.

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Aller plus loin ?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique un peu plus bas, ou prendre un élastique plus dur

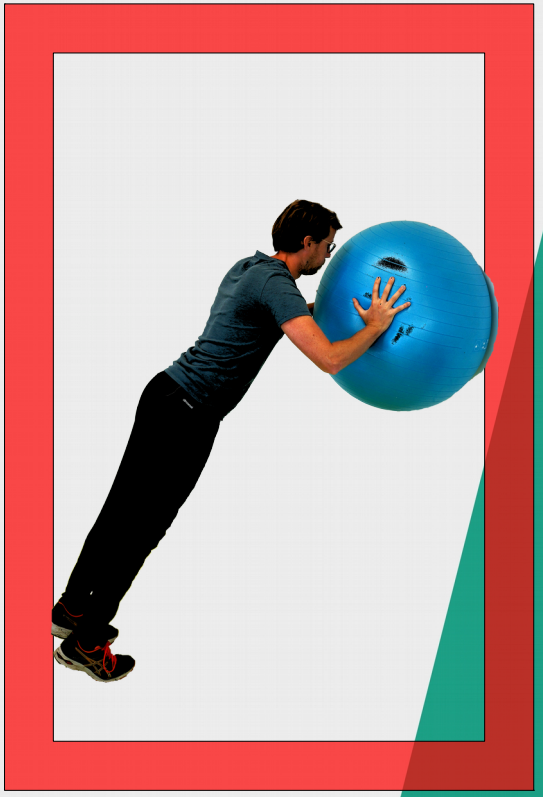
On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)

Bras

« Les pompes »

Aller plus loin ?



A faire : bras au niveau des épaules, fléchir les bras. Souffler en remontant en gardant le dos droit. Plus la position du corps est horizontale, plus c’est difficile.

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit).

Bras

« Rotateurs ext.»

A faire : Le coude doit rester **collé** au corps, la seule partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice.Souffler en écartant les bras

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Aller plus loin ?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec les mains un peu plus serrées

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)

Bras

« Rotateurs int.»

A faire : Le coude doit rester **collé** au corps, la seule partie du corps qui bouge est l'avant bras. Garder l'élastique tendu tout le long de l'exercice.Souffler en écartant les bras

A ne pas faire : Creuser le dos pour compenser un effort trop important (on reste dos très droit), attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement

Aller plus loin ?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec la main plus proche du point d'accroche.

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)

Bras

« Releveur épaule»

A faire : Les bras restent tendus, seules les épaules essayent d'aller toucher les oreilles, bien maîtriser le mouvement, en particulier pour le retour qui doit être lent.

A ne pas faire : Attendre que l'élastique soit détendu pour recommencer le mouvement, ne pas utiliser les bras à la place des épaules.

Aller plus loin ?

Pour varier la difficulté, saisir l'élastique avec la main plus proche du point d'accroche.

On peut varier la vitesse des mouvements *aller* et *retour.*

(Toujours bien maitriser la vitesse du retour)