

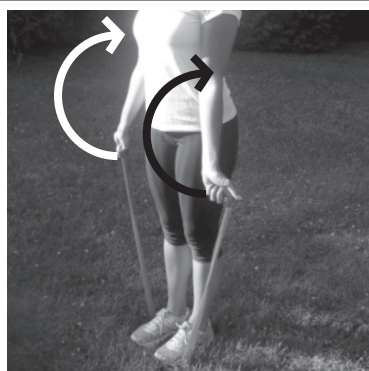
Renforcement et stabilisation du coude

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Biceps Brachials 1

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, bras allongés.
- Une extrémité d'élastique sous les pieds, l'autre dans la main.
- Fléchir le coude, paume de la main vers le haut.
- Garder le coude collé sur la taille.



Biceps Brachials 2

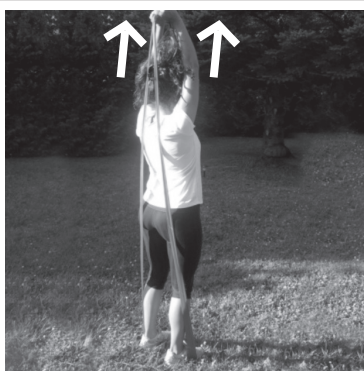
(Alternative de l'exercice ci-haut, les 2 bras simultanément)

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, bras allongés.
- Le milieu de l'élastique sous les pieds, les extrémités dans les mains.
- Fléchir les coudes, paume des mains vers le haut.
- Garder les coudes collés sur la taille.



Triceps Brachials 1

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Une extrémité d'élastique sous les pieds, l'autre dans la main.
- Garder le coude près de la tête.
- Déplier le coude.



Triceps Brachials 2

(Alternative de l'exercice ci-haut, les 2 bras simultanément)

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Le milieu de l'élastique sous les pieds, les extrémités dans les mains.
- Garder les coudes près de la tête.
- Déplier les coudes.

Renforcement et stabilisation du coude (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Dips 90°

- Mains en appui postérieur sur un banc.
- Genoux à 90°, épaules à 90° et coudes à 90°.
- Soulever le tronc vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient dépliés complètement (extension).



Dips

(Alternative de l'exercice ci-haut avec les genoux en extension)

- Mains en appui postérieur sur un banc.
- Genoux dépliés (extension) épaules à 90° et coudes à 90°.
- Soulever le tronc vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient dépliés complètement (extension).



Extenseurs excentriques

- Appuyer un avant-bras sur une surface, en laissant le poignet dans le vide.
 - Prendre un poids ou un élastique dans la main.
 - En vous aidant avec l'autre main, soulever le poids vers le haut (extension du poignet).
 - Abaisser la main vers le sol lentement, sans aide de l'autre main.
- * Si aucune douleur n'est ressentie, il est possible de faire l'exercice sans l'aide de l'autre main.



Flexion

- Assis, une extrémité de l'élastique sous le pied, l'autre dans la main.
- Lever le poignet vers le haut complètement (flexion).