



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Les outils de l'entraîneur

Éirement du membre supérieur

But : Cet exercice permet d'étirer les muscles des loges antérieures de l'avant bras et du bras.

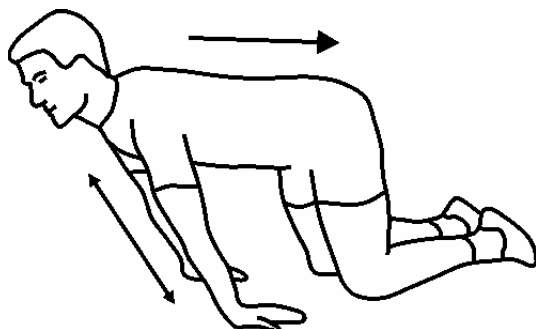
Position de départ :

En quadrupédie, mettre les avants bras en supination, les coudes tendus.

Exercice :

Reculer les fesses et le tronc, lentement en étant attentif à la tension sur les muscles antérieurs du membre supérieur.

Maintenir la tension une quinzaine de secondes et revenir à la position de départ.



Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com