

## Membres supérieurs:

### 1 .renforcement des pectoraux + gainage :



En appui sur les mains très écartées, cuisses sur le ballon, effectuez des pompes tout en maintenant un gainage et un équilibre du corps.

### 2.



Réalisez la même chose que précédemment mais en posant les pieds sur le ballon ce qui augmente le bras de levier et donc la difficulté.

### 3. travail des rotateurs externes *de l'épaule droite*



Assis sur un ballon, bras droit à l'horizontale, coude en angle droit, effectuez une rotation vers l'arrière ( **dite rotation externe** ) de l'épaule en tirant sur l'élastique tout en gardant l'équilibre et le gainage

### 4. grand dorsal:



Tout en restant en statique assis sur le ballon, saisissez l'élastique à 2 mains et tirez vers vous mains à hauteur des épaules en veillant à bien resserrer vos omoplates à l'arrière

5.



Tout en restant en statique assis sur le ballon, saisissez l'élastique à 2 mains et tirez vers le bas en maintenant les épaules vers l'arrière dos plat.

**6. grand pectoral :**



En statique sur le ballon, saisissez l'élastique bras fléchis ,coudes à l'horizontale, à deux mains et faites une extension des bras vers l'avant.

**7. deltoïde :**



En statique sur le ballon, l'élastique passant en-dessous des pieds, relevez les bras latéralement , coudes fléchis, jusqu'à l'horizontale.