

Gainage « Palloff Press » avec bande élastique

- Tenez-vous debout à côté de la bande élastique attachée à un point fixe (haltères ou appareil à poulie) et agrippez la bande à deux mains, paumes l'une contre l'autre. Éloignez-vous pour obtenir une tension dans la bande. Veillez à ce que vos pieds soient à la largeur du bassin et que vos genoux soient légèrement fléchis.
- Ramenez la bande au centre de la poitrine et allongez complètement les bras. Votre corps va avoir tendance à se pencher sur le côté, alors gardez-le bien droit durant l'exercice.
- Ramenez les mains à la poitrine et allongez les bras de nouveau. Faites ce mouvement de 8 à 12 fois et répétez de l'autre côté.

