

Renforcement musculaire tir à l'arc

Se munir d'un élastique (plutôt léger)

Faire les exercices dans l'ordre et recommencer (si possible).

Options adaptées disponibles pour certains exercices

Zone travaillée	Exercice	Photos
Epaules (Deltoïdes)	<i>Avec élastique :</i> Lever les bras devant et sur le côté en alternant. 10 X	
Jambes (quadriceps)	Squats 20 X	
Omoplates	<i>Avec élastique :</i> Le passer autour d'une poignée de fenêtre ou d'un poteau (ou en binôme). Monter les coudes au niveau des épaules et tirer en arrière avec le dos. 10 X	
Tronc (abdominaux)	Gainage, <u>plusieurs options selon les capacités :</u> - Genoux au sol - Jambes tendues - Climber	
Epaules (coiffe des rotateurs externes)	<i>Avec élastique :</i> Coudes à 90°, rotation vers l'extérieur (en retenant sur le retour) 10X de chaque côté.	
Jambes (quadriceps)	Squats 20 X	
Bras (triceps)	<i>Avec élastique dans le dos :</i> traction de l'avant-bras au-dessus de la tête. 15 X de chaque côté	
Omoplates	Position de gainage : décoaptation. Jambes et bras tendus, sortir et rentrer les omoplates. <u>Faisable contre un mur.</u> 10 X	