# RELEVEZ LE DÉFI N°13

Samedi 28 mars

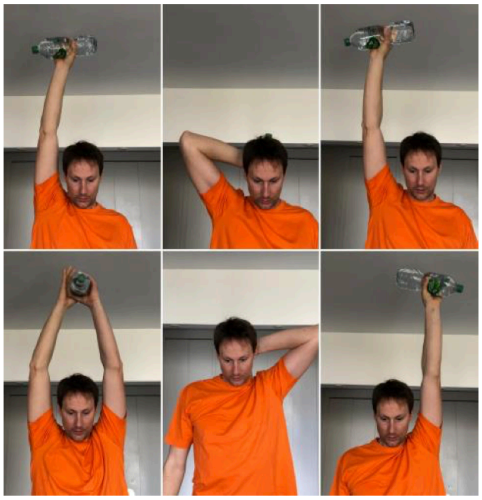
| L'ascenseur (travail du triceps) | | |
|---|---|---|
| **Niveau 1** | **Niveau 2** | **Niveau 3** |
| **1 minute** | **2 minutes** | **3 minutes** |

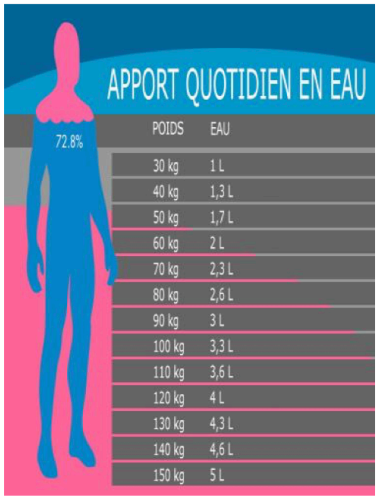
**Qualités développées :** Ce mouvement nécessite un contrôle du mouvement, de la résistance quand le muscle brule et le maintien d'une bonne posture.

**Le matériel :** Une bouteille d'eau en plastique (1 litre ou 1,5 litre ou une brique de lait).

**Le mouvement :** Vous êtes debout, bras droit tendu à la verticale avec la bouteille d'eau bien tenue en main. Rentrez légèrement la tête vers l'avant, et contrôlez la descente de votre bouteille d'eau jusqu'à la flexion complète du coude, en passant bien derrière la tête. Une fois le coude plié, remontez la bouteille d'eau en dépliant votre bras. Retour à la position initiale.

**Le protocole :** Faites ce mouvement 5 fois avec la main droite, puis changez de bras. Prenez la bouteille d'eau de la main gauche, faites le mouvement 5 fois avec la main gauche. Alternez comme cela le temps voulu !





**AVANTAGE DE CET EXERCICE : A chaque série, tu peux boire une gorgée d'eau pour d'hydrater. Et en plus, cela diminue le poids dans la bouteille. Tu es donc doublement gagnant ! Tu peux aussi partager ton record de temps sans t'arrêter pour cet exercice !**