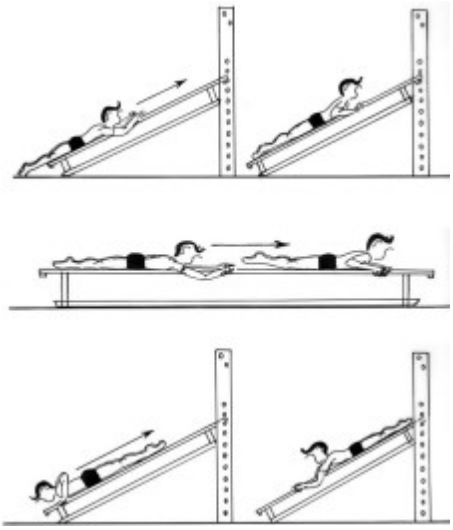
Renforcement – Bras/pectoraux: Hissez haut!

Un banc accroché aux espaliers sert de terrain d'entraînement pour renforcer de manière originale bras et pectoraux.

Accrocher obliquement un banc suédois aux espaliers. Se coucher tête en haut et se hisser à la force des bras jusqu'au sommet.



Variantes

plus facile

- Idem, mais le banc est posé horizontalement (pas de pente).

plus difficile

- Banc accroché obliquement aux espaliers. Se coucher tête en bas et se repousser vers le haut.

Remarques

- Adapter l'inclinaison du banc au niveau des sportifs (plus c'est incliné, plus c'est difficile).
- Tirer les omoplates en direction des «poches du pantalon».
- Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Contracter les abdominaux: le ventre n'est pas poussé vers l'avant, il reste plat.

Matériel: Banc suédois, espaliers

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO