

Swissball – Epaules et bras: Dips

Avec cet exercice, l'athlète renforce le triceps, les pectoraux et les épaules. Il améliore également son équilibre.

Assis sur un banc imaginaire, bras en appui sur le ballon. Se rapprocher du sol, tout en gardant les bras sur le ballon.



Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO