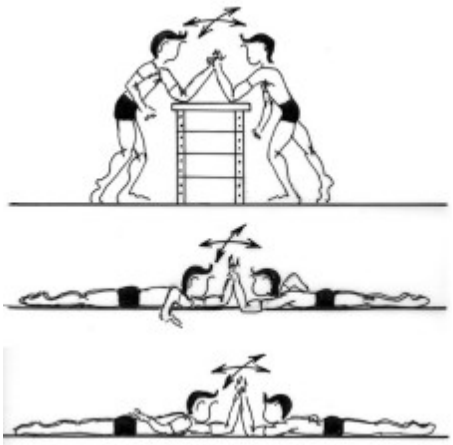
Renforcement – Bras/pectoraux: Bras de fer

Voici un petit exercice très ludique pour renforcer efficacement les bras et les pectoraux.

Face à face, les coudes en appui sur un caisson, les adversaires se défient au bras de fer.



Variantes

plus facile

- Idem mais en position couchée ventrale. Le bras libre est en appui sur le sol pour favoriser la stabilisation.

plus difficile

- Idem que l'exercice précédent, mais le bras libre est placé dans le dos.

Remarques

- Laisser définir les règles de jeu et les consignes de sécurité.
- Une bonne tenue et une tension optimale au niveau du tronc se répercutent positivement sur la capacité de force.

Matériel: Caisson

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger