

Force: Tirage

Cet exercice est effectué avec le soutien d'un partenaire. En appui ventral sur un caisson, l'athlète tire une barre contre lui. Sont renforcés: biceps, trapèzes et muscles du dos.



En appui ventral sur un caisson (jusqu'aux hanches), avec un partenaire qui retient les jambes. Dos bien droit, monter la barre jusqu'à la poitrine puis l'abaisser. Avec prises larges ou serrées.

Remarque: pour des charges lourdes, placer le haut du corps en appui sur un banc ou autre support.

Variantes

Une prise plus large ou plus rapprochée sur l'haltère..

plus facile

Effectuer l'exercice sans charge supplémentaire.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO