

Force: Butterfly

Cet exercice permet de renforcer les pectoraux. Sur le dos, les athlètes effectuent un mouvement de «papillon» avec les bras.



Couché sur le dos, jambes fléchies. Ramener les haltères de l'horizontale à la verticale, au-dessus de la poitrine.

Variantes

plus facile

- Poser les pieds au sol.
- Réduire les poids.

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