Entraînement avec engins – Disque: Lat Pull

Cet exercice est recommandé pour renforcer la musculature du dos. Il peut être compliqué en modifiant les paramètres du mouvement.

Effectuer des demi-cercles avec les avant-bras posés sur deux disques.

Variante

plus difficile

Modifier l'amplitude et la vitesse du mouvement.

Position finale

Position initiale

Source: «mobile» 5/2008, p. 27, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO