

Renforcement avec partenaire – Haut du corps: Flexion des bras

Avec un seul coup posé sur le caisson, cet exercice renforce les fléchisseurs du bras et des muscles de l'avant-bras.



Fléchir les bras, les coudes en appui sur un support. Plier légèrement les jambes.

Matériel: Caisson

Source: «mobile» 4/2006, p. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO