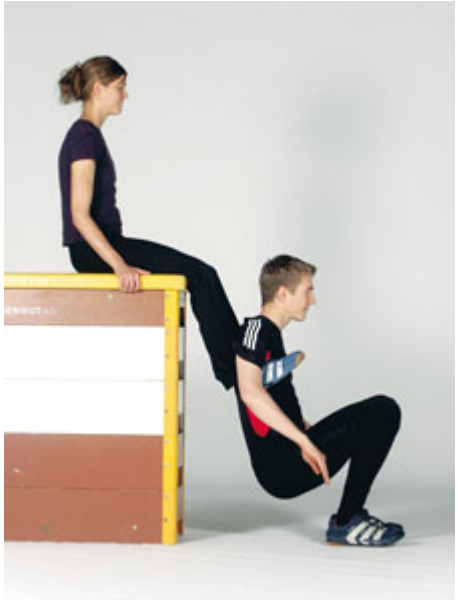
Renforcement avec partenaire – Jambes: Monte-charge

Assis sur un caisson, l'athlète doit soulever son partenaire. Cet exercice renforce les muscles antérieurs de la cuisse.



Assis sur le caisson, tendre les jambes pour soulever son partenaire. Ce dernier module son aide au niveau des 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