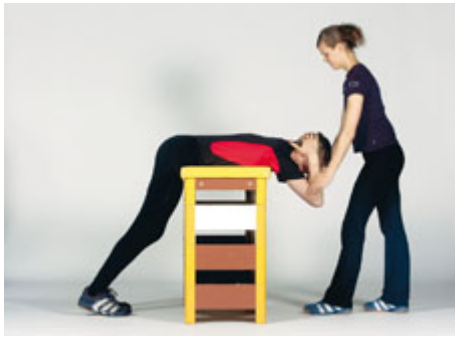
Renforcement avec partenaire – Tronc: Elévation des épaules

Cet exercice agit sur la musculature des épaules et des extenseurs du dos. La hauteur du caisson doit être adaptée à la taille du sportif.



A plat ventre sur le caisson, soulever légèrement le dos en poussant les coudes vers l'arrière. La partenaire oppose une résistance au niveau des coudes.

Matériel: Caisson

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO