Renforcement avec partenaire – Jambes: Talon-fesses

Renforcer la musculature du mollet et des muscles postérieurs de la cuisse est l'objectif de cet exercice.

A plat ventre sur le caisson, ramener le talon vers les fesses. Le partenaire tient le talon.

Matériel: Caisson

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO