Renforcement avec partenaire – Haut du corps: Pull over

Cet exercice, réalisé en position couchée sur un caisson, renforce les extenseurs des bras, des pectoraux, des abdominaux et du grand dorsal.

Allongé sur le dos, remonter les bras jusqu'à la verticale en gardant les bras tendus.

Matériel: Caisson

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO