Renforcement avec partenaire – Haut du corps: Papillon

Cet exercice est à réaliser en position assise. Objectif: renforcer les fléchisseurs des bras et du grand pectoral.

Assis sur le sol, ramener les bras vers l'avant, à l'horizontale. Le partenaire retient au niveau des poignets.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO