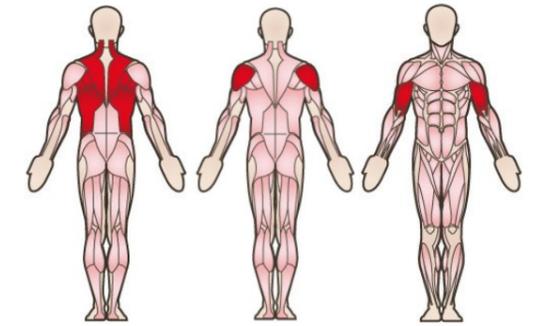


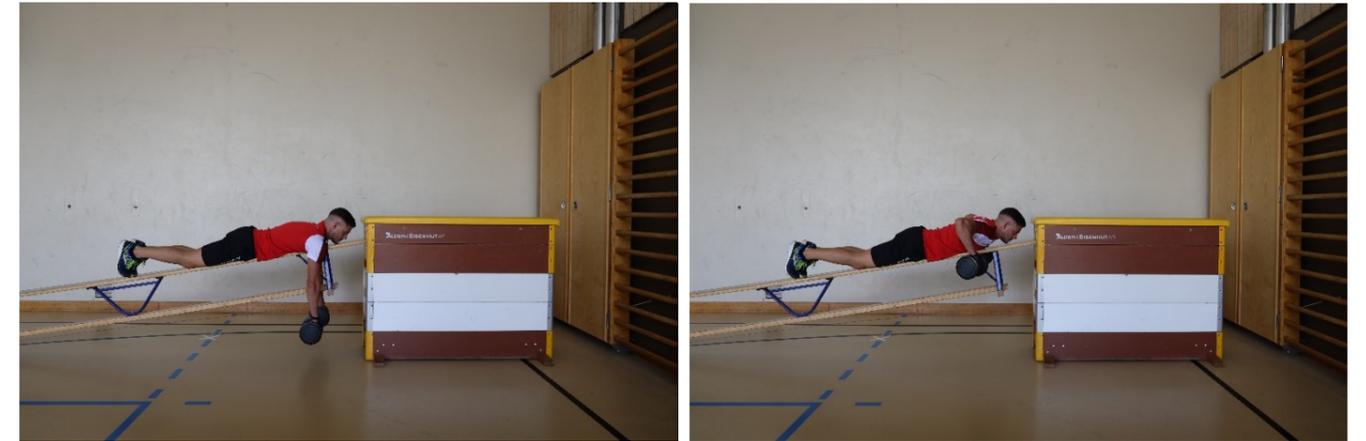
# Extension et flexion des bras en position ventrale (ramer)



**Haut du corps:**  
**dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras**

Couché à plat ventre sur un banc incliné. Les bras pendent dans le vide avec des haltères dans les mains. Le dos des mains montre vers l'avant. Monter les mains jusqu'à la hauteur du banc et retour (rapprocher les omoplates).

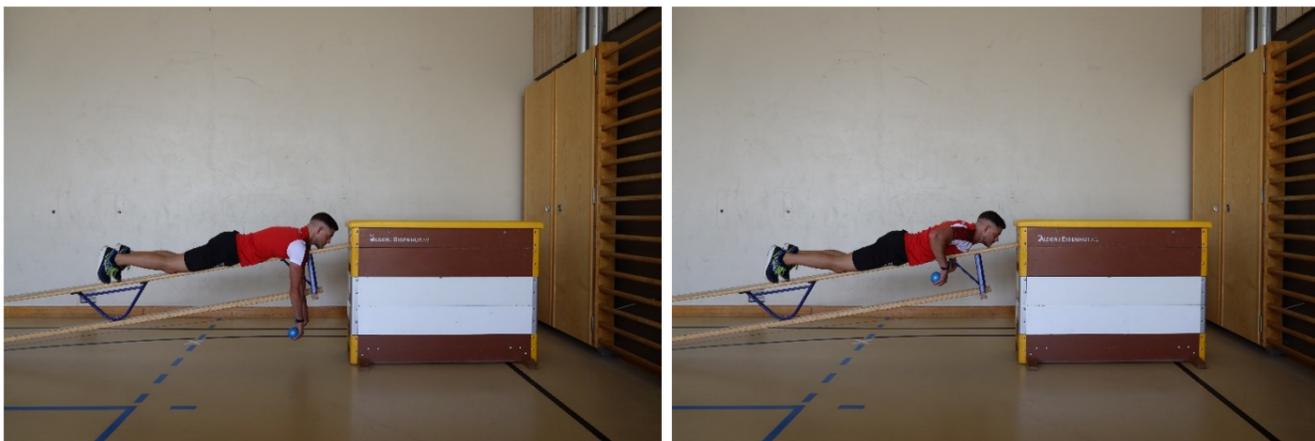
**Attention:** ne pas tendre complètement les bras (garder de la tension).



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Moins de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicuer

- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 caisson (utilisable par 2 participants)/espaliers, 1 banc, 2 haltères (moyennement lourde)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 2 haltères (lourde), 2 haltères (légère)