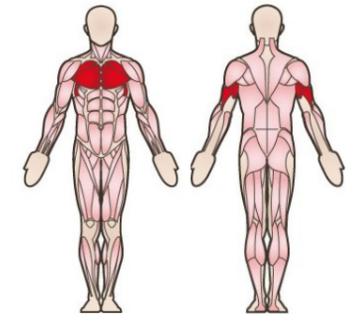


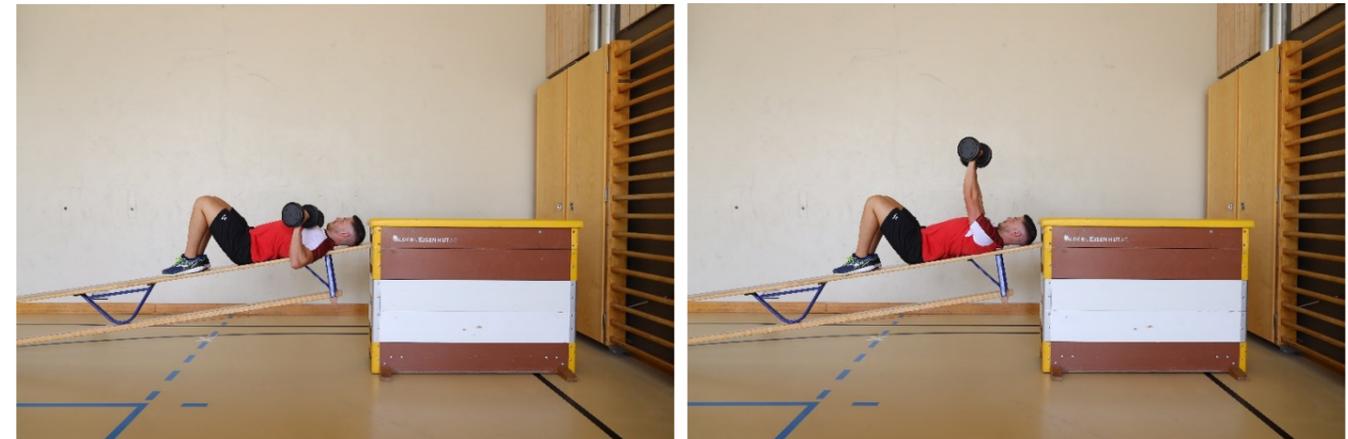
Extension et flexion des bras en position dorsale inclinée



Haut du corps:
pectoraux, extenseurs de bras

Couché sur le dos sur un banc incliné, les bras pliés sur le côté à la hauteur des épaules (angle droit dans l'articulation du coude) et des altères dans les mains, tendre les bras et amener les mains ensemble au-dessus de la tête.

Attention: ne pas tendre complètement les bras. Les coudes doivent être à un angle d'env. 45° avec le haut du corps. Baisser les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

Faciliter

- Moins de poids (pas de poids supplémentaire).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

Compliquer

- Plus de poids.

Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

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