

Extension et flexion des bras en position dorsale

► chest press

Haut du corps: muscles pectoraux, muscles des épaules, extenseurs des bras

Exécution: S'allonger sur le dos sur un banc suédois, les pieds posés de manière stable au sol. Tenir un disque d'haltère des deux mains à hauteur de la poitrine (saisir le disque par le bord - disque parallèle au sol). Pousser le disque vers le haut de manière contrôlée, jusqu'à ce que les bras soient presque complètement tendus. Ensuite, redescendre lentement le disque vers la poitrine (fléchir les bras).

Attention: Les omoplates et le haut du corps restent stables sur le banc; garder les poignets aussi droits que possible; ne pas tendre complètement les coudes; descendre le poids de manière contrôlée (ne pas le laisser tomber sur la poitrine); ne pas cambrer le dos en soulevant excessivement le bassin.



Lancer du ballon lourd: 6,00 -7,50 mètres

Faciliter

- Moins de poids;
- réduire l'amplitude du mouvement.



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Plus de poids;
- phase de descente plus lente, maintenir brièvement la position haute.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 banc suédois, 1 disque d'haltère
Matériel supplémentaire par participant: 2 disques d'haltère (plus léger et plus lourd)