

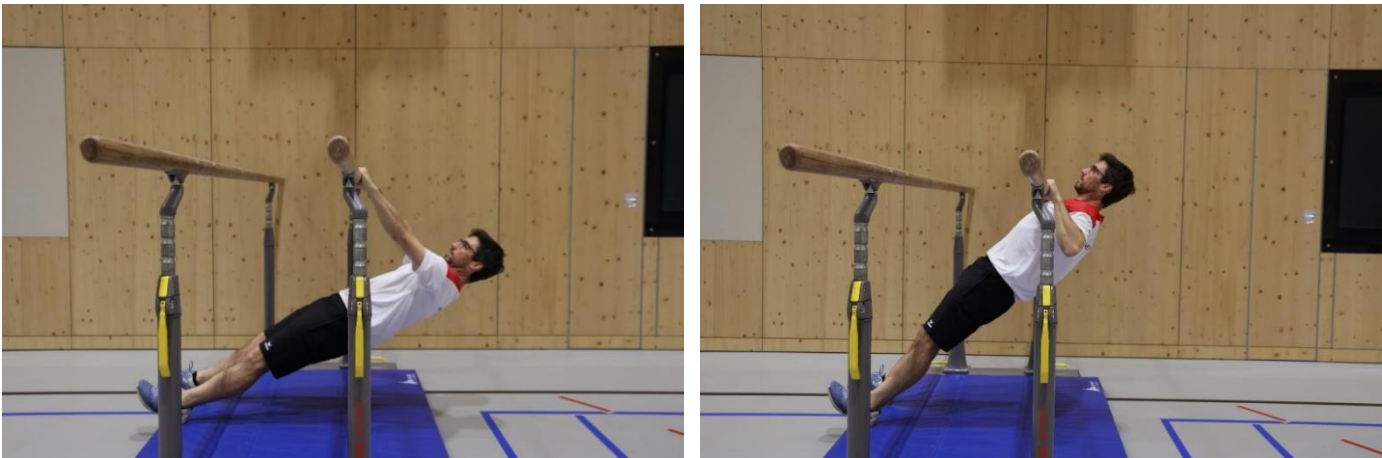
Extension et flexion des bras en appui sur les talons, incliné en arrière

► inverted row

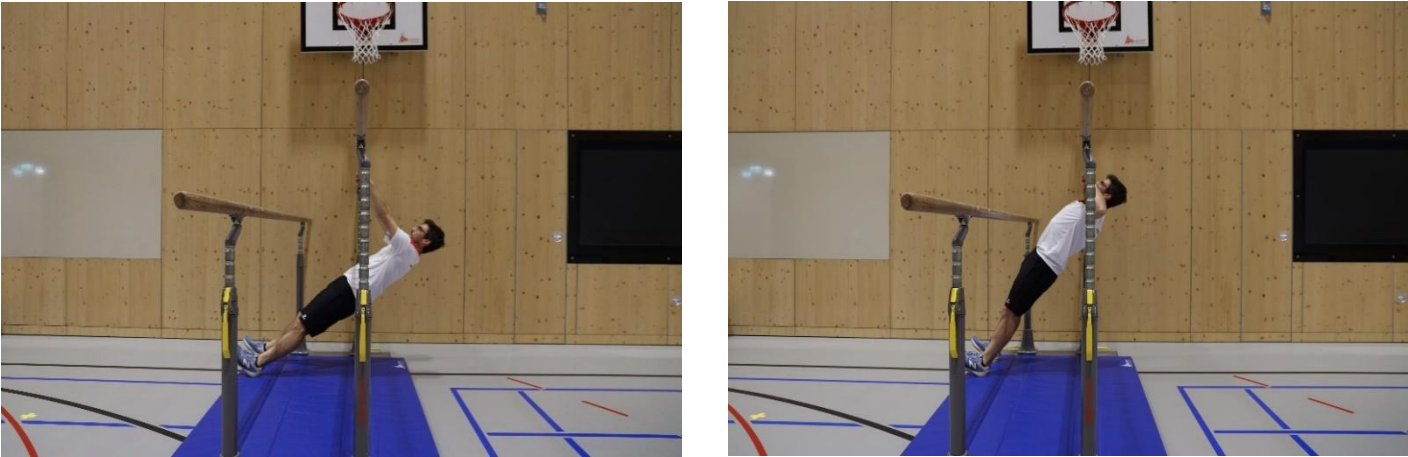
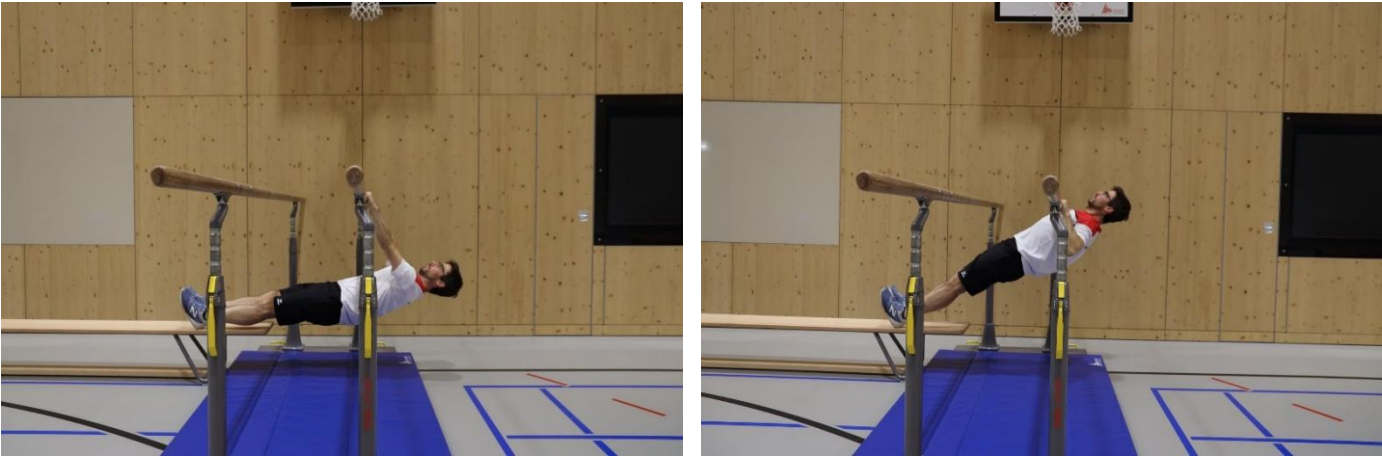
Haut du corps: muscles du dos (haut), muscles des épaules, fléchisseurs des bras

Exécution: Se tenir debout devant les barres parallèles et saisir la barre (arrière) à environ hauteur de poitrine (dos des mains orienté vers la tête – prise en pronation). Placer les pieds à la largeur des hanches et incliner le corps vers l'arrière jusqu'à ce que les bras soient tendus (appui sur les talons). Le corps reste aussi droit que possible de la tête aux talons. Contracter le tronc et les fessiers. Bras tendus, tirer le corps vers la barre de manière contrôlée. Ce faisant, amener les omoplates vers l'arrière et vers le bas et garder les coudes près du corps. Amener la poitrine en direction de la barre. Ensuite, redescendre lentement le corps sans perdre le gainage.

Attention: Les pieds, les genoux, le bassin et les épaules forment pratiquement une ligne (corps gainé, pousser le bassin vers le haut), bras toujours sous tension. Serrer activement les omoplates en position finale.



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

Faciliter	Complicuer
• Position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (barre plus haute); • fléchir davantage les genoux; • amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras). 	• Position plus suspendue – incliner davantage le corps vers l'arrière (barre plus basse, pieds sur un banc suédois); • poids supplémentaire. 
Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres	Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 barres parallèles
Matériel supplémentaire par participant: 1 banc suédois, 1 gilet lesté