

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 placer en appui sur les talons sous le sling trainer et saisir les poignées des deux mains. Les jambes sont tendues. Le corps et les jambes forment une ligne aussi droite que possible, les hanches restent levées. Depuis cette position, fléchir les bras et tirer le haut du corps vers les poignées de manière contrôlée. Ce faisant, amener les omoplates vers l'arrière et vers le bas. Ensuite, tendre à nouveau lentement les bras et redescendre le corps de manière contrôlée.

Attention: Corps aussi droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas laisser les hanches s'affaisser ni les pousser vers le haut; stabiliser activement les omoplates, ne pas remonter les épaules; coudes vers l'arrière de manière contrôlée; tête dans le prolongement de la colonne; pas d'élan ni de mouvement des hanches; charger les deux bras de manière égale; guider le sling trainer de manière régulière et contrôlée.



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

Faciliter

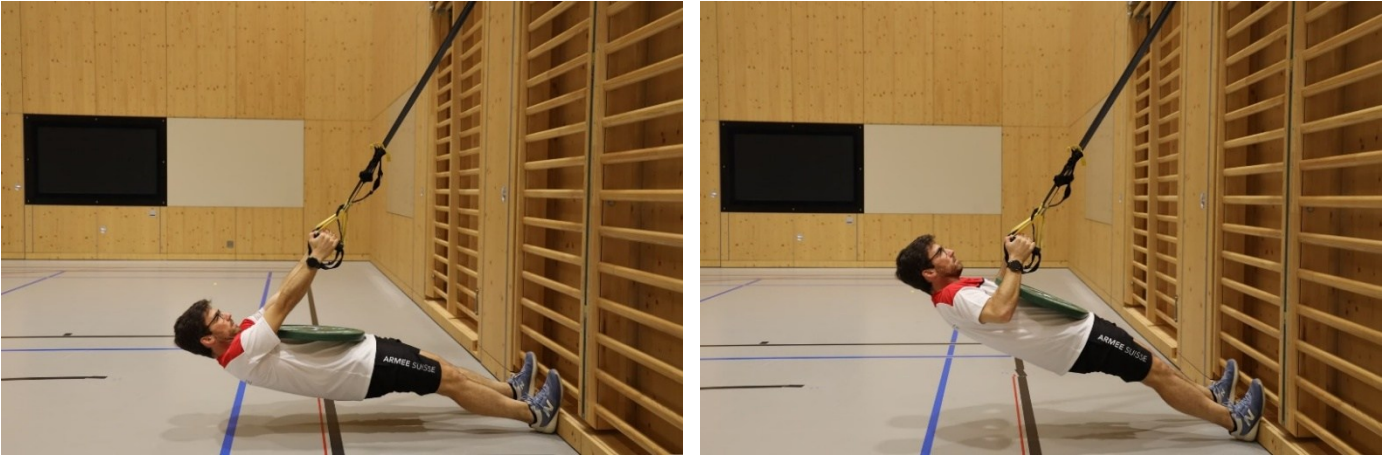
- Position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (sangles plus courtes);
- fléchir davantage les genoux;
- amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras).



Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Complicuer

- Plus suspendu – corps plus incliné en arrière (sangles plus longues);
- poids supplémentaire.



Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 sling trainer, 1 espalier
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (p. ex. gilet lesté, disque d'haltère)