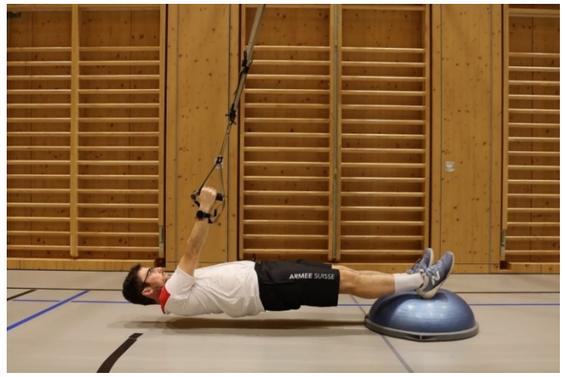
Extension et flexion des bras en suspension
► inverted row

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 et posées sur une demi-sphère d'équilibre. Le corps et les jambes forment une ligne aussi droite que possible, les hanches restent levées. Depuis la position suspendue, 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. La demi-sphère augmente les exigences de stabilité du tronc et du bassin.

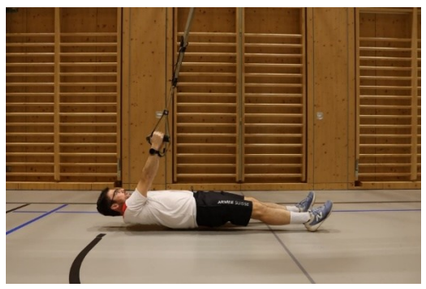



Attention: Garder le corps aussi droit que possible pendant tout le mouvement; ne pas laisser les hanches s'affaisser ni les pousser vers le haut; stabiliser activement les omoplates et ne pas remonter les épaules vers les oreilles; amener les coudes vers l'arrière de manière contrôlée; garder la tête dans le prolongement de la colonne; ne pas s'aider de l'élan ou d'un mouvement des hanches; charger le sling trainer de manière égale et utiliser les deux bras symétriquement.

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

Faciliter

- Remplacer la demi-sphère par un support stable / sans support;
- position plus droite – incliner moins le corps vers l'arrière (sangles plus courtes);
- fléchir davantage les genoux (placer les pieds plus près du corps);
- amplitude de mouvement plus petite (fléchir moins les bras).




Lancer du ballon lourd: - 6,00 mètres

Compliquer

- Plus suspendu – corps plus incliné en arrière (sangles plus longues);
- poids supplémentaire;
- jambes posées sur une planche d'équilibre.




Lancer du ballon lourd: + 7,50 mètres

Matériel du poste par participant: 1 sling trainer, 1 fixation pour sling trainer (p. ex. panier de basket), 1 demi-sphère d'équilibre
Matériel supplémentaire par participant: 1 poids (p. ex. gilet lesté, disque d'haltère), 1 planche d'équilibre