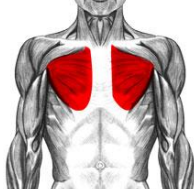


## PECTORAUX

Deltoïde-Trapèze-Epineux



## ATELIERS

# 11

	<b>Ce que vous devez faire</b>
	<p>Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal, une barre droite dans les mains, celles-ci écartées de la largeur des épaules.</p> <p>Tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine).</p> <p>Remontez lentement la barre par extension des bras.</p> <p><b>Précautions :</b> Replier les jambes et de poser les pieds sur le banc ou sol, de cette façon vous aurez ainsi la certitude que le bas du dos repose bien sur le banc ce qui évitera un creusement du dos au niveau des lombaires (bas du dos). Cette position vous évitera tout problème dorsal.</p> <p><b>2 Parades obligatoires qui vous assisteront pendant l'exécution de vos séries en se plaçant à côté de vous, prêt à intervenir en cas de problème.</b></p> <p><b>Respiration :</b> en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous redescendez la barre au contact de la poitrine.</p>

## ETIREMENTS

