

# PRESSE HAUTE ET BASSE

**POSITION HAUTE =  
POINTES DE PIED  
DEPASSENT DU  
SUPPORT**



**POSITION BASSE =  
TÂLONS ET POINTES  
DE PIED SUR LE  
SUPPORT**

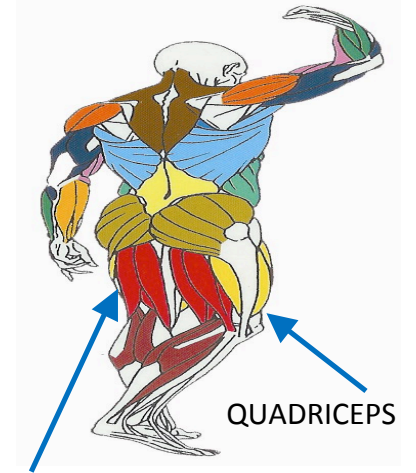
Asseyez vous sur le siège de la machine, les hanches et le dos contre le dossier.

Tendez complètement les jambes.

Redescendez progressivement à la position de départ.

## RESPIRATION

Expirer lorsque vous poussez la charge,  
Et inspirer lorsque vous revenez à la position de départ.



ISCHIOJAMBIERS

QUADRICEPS

## Etirements

