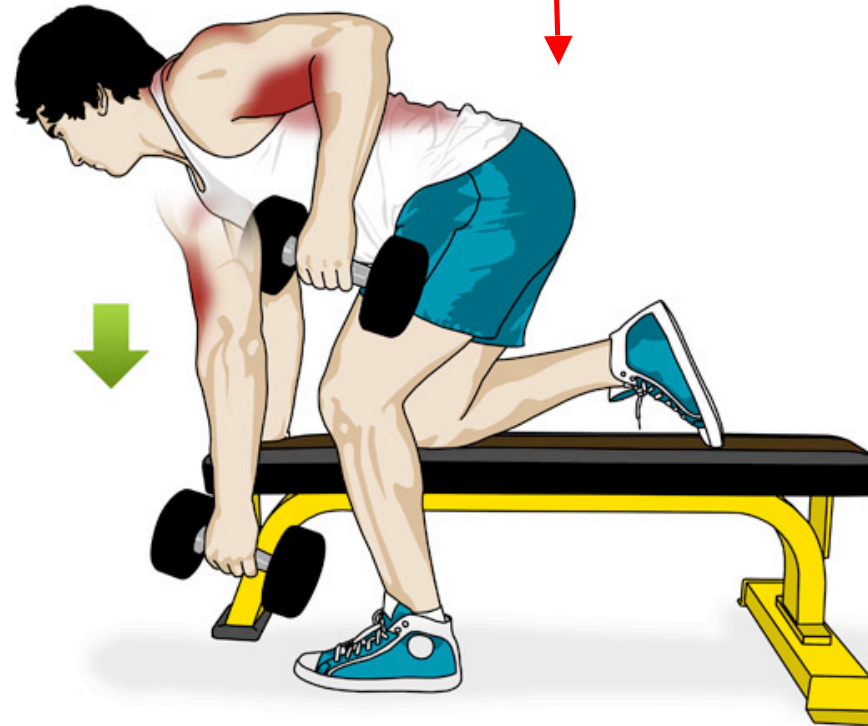


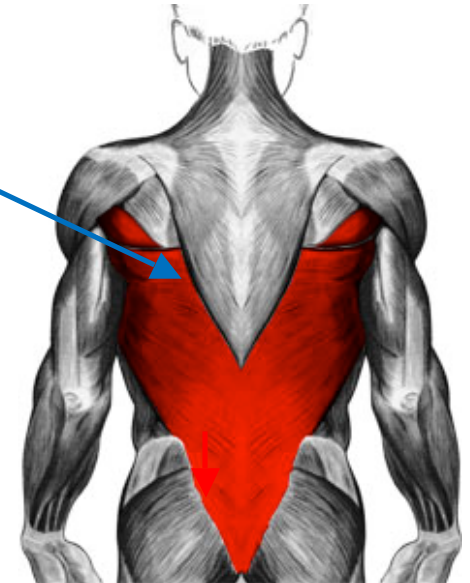
TIRAGE HORIZONTAL

**DOS DROIT
PARALLELE AU SOL**

**UN GENOU ET LA MAIN
LIBRE EN APPUI SUR LE
BANC**



GRAND DORSAL



BICEPS BRACHIAL, TRAPEZES ET
DELTOIDE POSTERIEUR

Etirement



Attrapez l'haltère puis remontez la charge en tirant le coude le plus haut possible
(plus haut que le dos).

Redescendre lentement l'haltère sans tendre complètement le bras.

RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) en redescendant l'haltère
et **inspirez** (gonfler les poumons) en amenant l'haltère en amenant la charge contre le torse.