

ROWING LATERAL

BRAS TENDUS AU NIVEAU
DES EPAULES

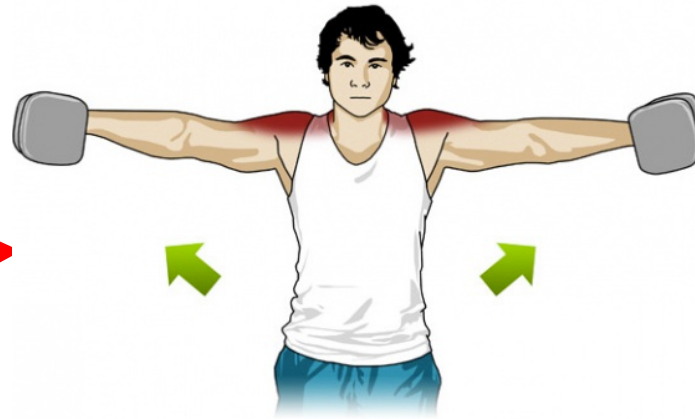
DOS DROIT

GENOUX
LEGEREMENT
FLECHIS

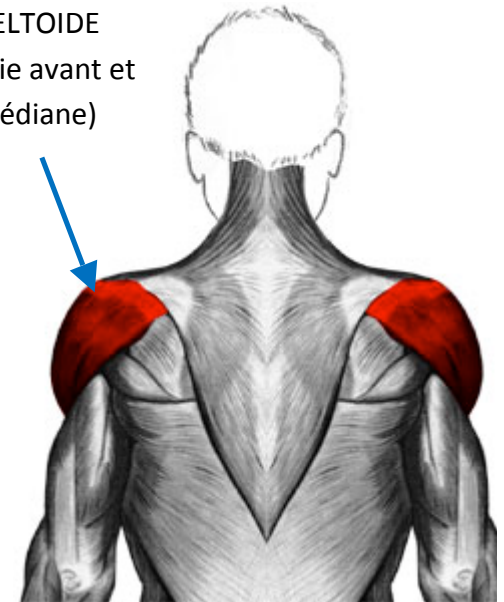
PIEDS ECARTES
LARGEUR DU
BASSIN



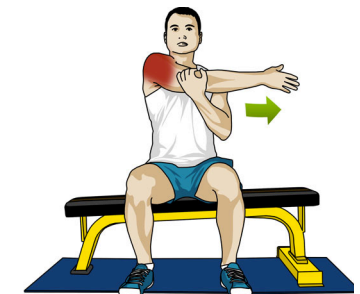
1-NE PAS CREUSER LE DOS
2-NE PAS PRENDRE D'ELAN



DELTOIDE
(Partie avant et
médiane)



Etirement



Levez les bras sur le côté
jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit avec le buste
(les bras doivent être parallèles au sol).

Revenez lentement et progressivement à la position de
départ tout en contrôlant la descente de votre
mouvement.

RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) lorsque vous levez les bras
et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.