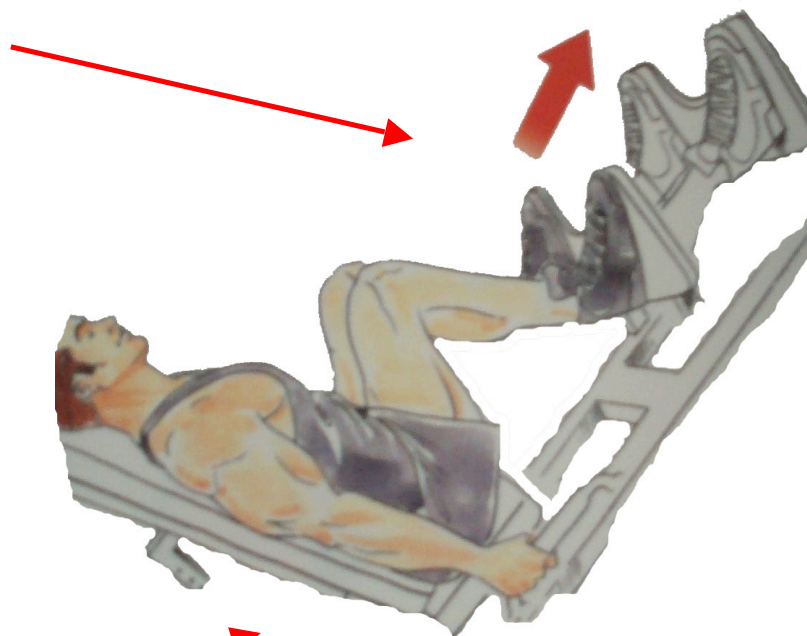


PRESSE EXTENSION MOLLETS

JAMBES TENDUES ET
POINTES DE PIED EN
EXTENSION



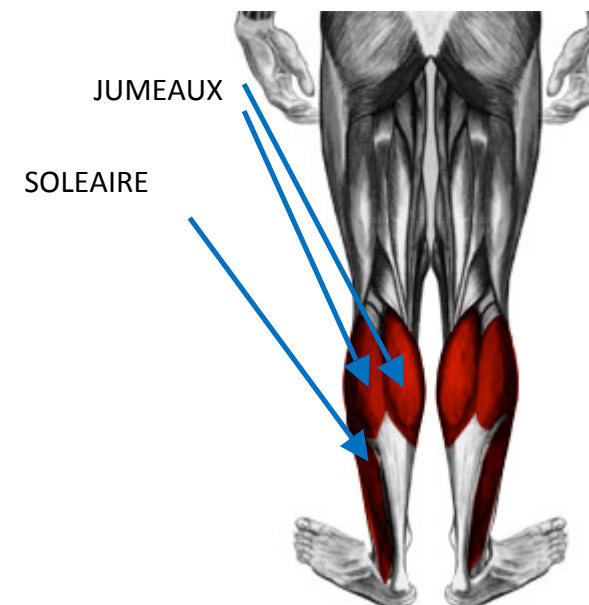
Pointes des pieds sur
le bas de la presse et
les talons sont dans le
vide en direction du
sol

Dans un mouvement lent et contrôlé,
soulevez la charge en prenant appui sur les
pointes de pieds.

Redescendez progressivement à la position
de départ.

RESPIRATION

Expirer lorsque vous appuyez sur les pointes de pieds,
Et inspirer lorsque vous revenez à la position de départ.



Etirement

