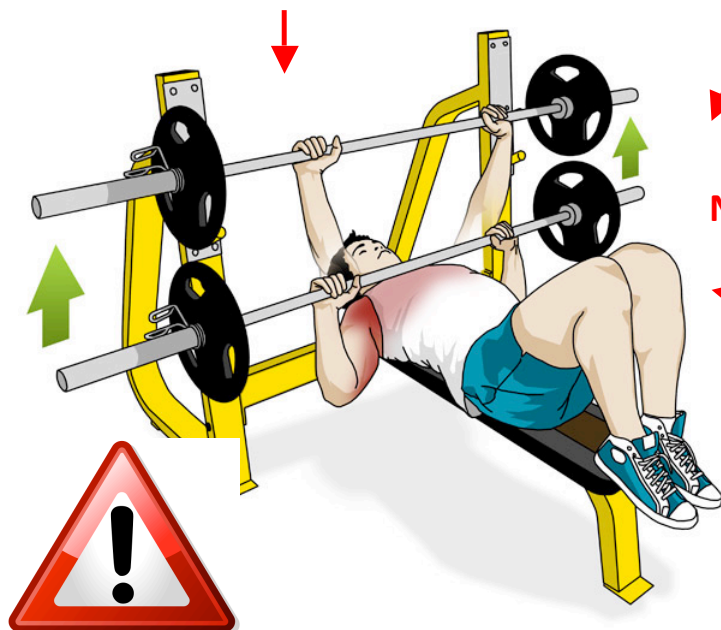


DEVELOPPE COUCHE

**MAINS ECARTEES
LEGEREMENT SUPERIEUR A LA
LARGEUR DES EPAULES**

**BARRE POSEE SUR LES
SUPPORTS AU NIVEAU DES
YEUX**



© Espace-musculation.com

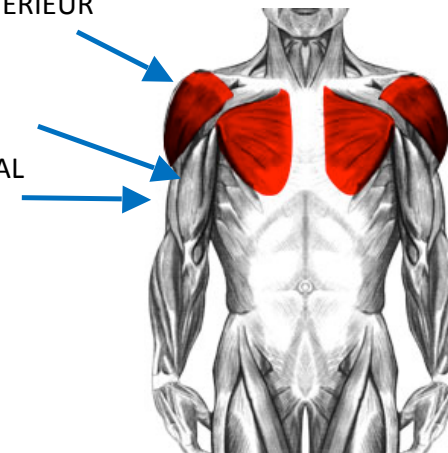
**NE PAS CREUSER
LE DOS**

**EXERCICE REALISE
AVEC AIDE**

**NE PAS FAIRE REBONDIR LA
BARRE SUR LA
POITRINE**



DELTOIDE ANTERIEUR
GRAND et PETIT
PECTORAL
TRICEPS BRACHIAL



Décrocher la barre et l'immobiliser bras tendus.
Elle se trouve alors au niveau du haut des
pectoraux. Descendre la charge lentement en la
contrôlant jusqu'à frôler les pectoraux.
Remontez lentement la barre en position initiale.

RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez la barre après la phase difficile
et **inspirez** (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au contact

Etirement



<http://eps.voudneff.com>