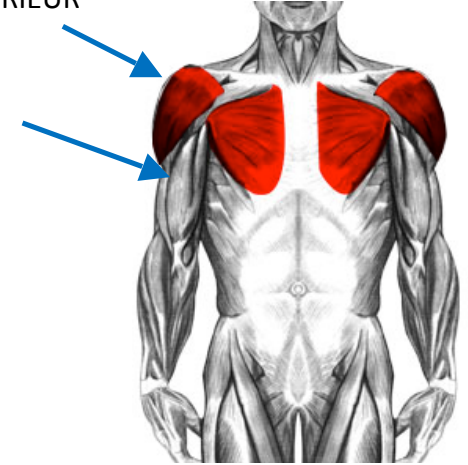


# BUTTERFLY

**MAINS ECARTEES  
AU NIVEAU DES EPAULES**



DELTOIDE ANTERIEUR  
GRAND et PETIT  
PECTORAL



**NE PAS CREUSER  
LE DOS**



Ramenez la machine jusqu'au niveau des yeux.  
Revenir lentement en position initiale.

Ne pas avancer la nuque et ne compensez pas le mouvement  
avec le dos.

## RESPIRATION

**Expirez** (vider les poumons) lorsque vous ramenez la machine devant vous  
et **inspirez** (gonfler les poumons) lorsque vous écartez vos bras

## Etirement

