

DÉVELOPPÉ INCLINÉ

**MAINS ECARTÉES
LÉGÈREMENT SUPÉRIEUR À LA
LARGEUR DES ÉPAULES**

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



**NE PAS CREUSER
LE DOS**

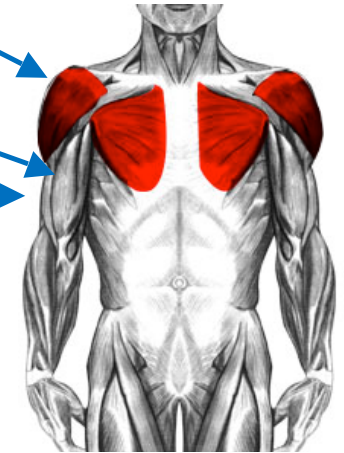


**EXERCICE RÉALISÉ
AVEC AIDE**

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



DELTOÏDE ANTERIEUR
PARTIE
SUPÉRIEURE DU
GRAND PECTORAL
TRICEPS BRACHIAL



Amener la barre au sommet des pectoraux, en
avant du visage et du menton.
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

