

# POULIE HAUTE

SE POSITIONNER PIEDS  
DECALES



TRICEPS  
BRACHIAL



LES COUDES  
RESTENT COLLES  
AU CORPS



Les bras ne bougent pas, extension des coudes jusqu'au verrouillage.

Les coudes restent collés au corps tout au long du mouvement.

## RESPIRATION

**Expirez** (vider les poumons) lorsque vous repoussez la barre bras tendus,  
et **inspirez** (gonfler les poumons) lorsque vous revenez en position fléchie.

## Etirement

