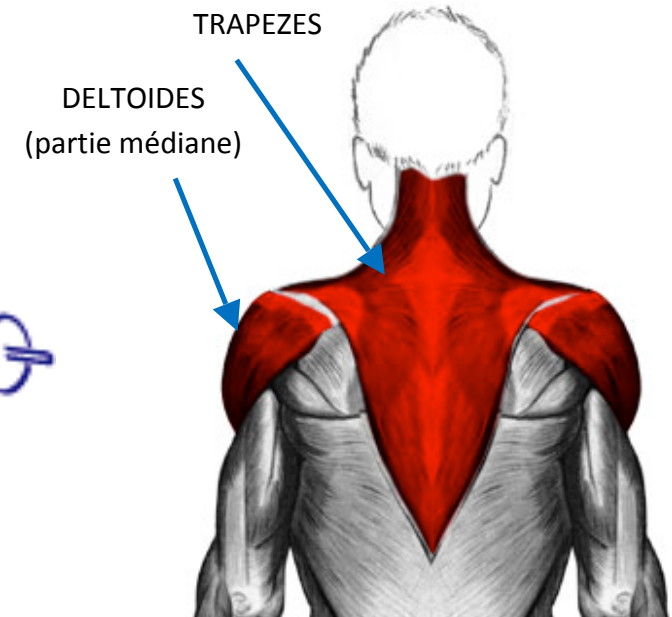
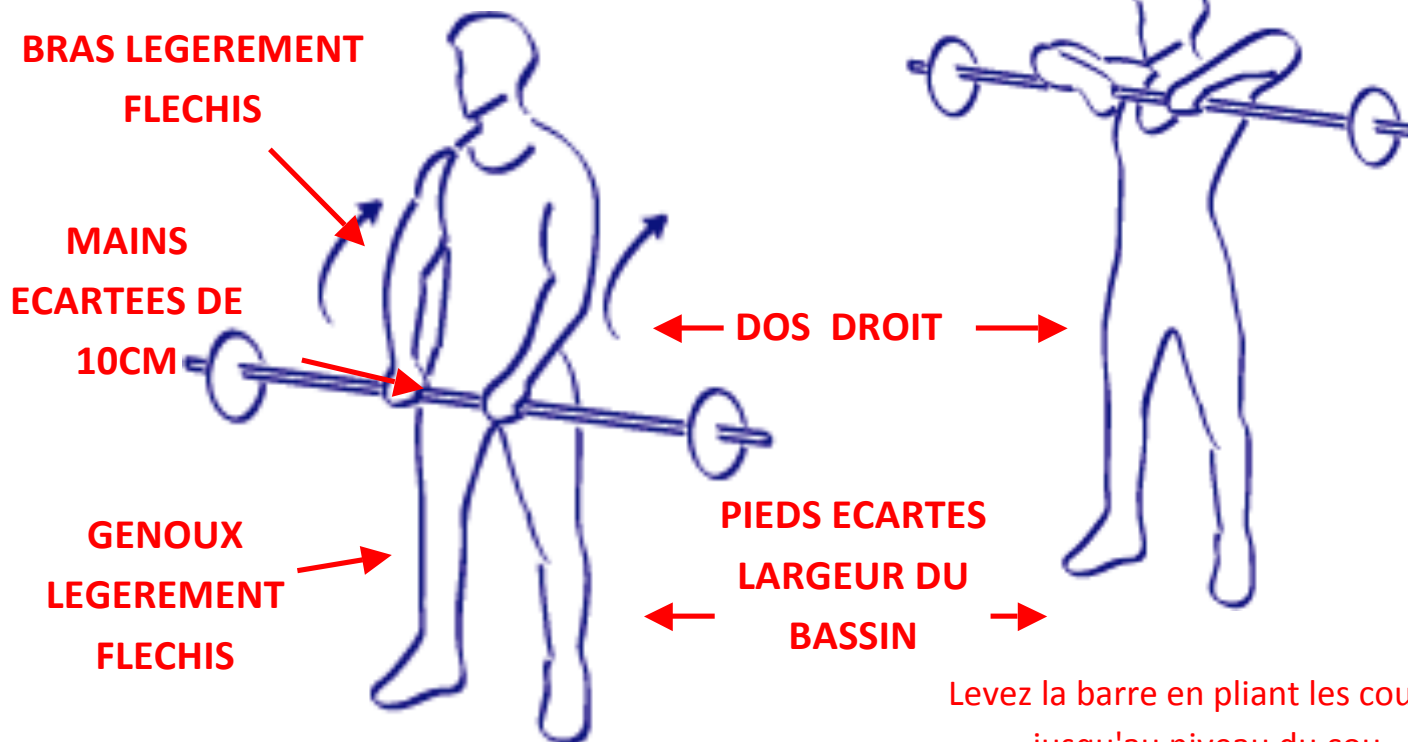


# ROWING VERTICAL



- 1- NE PAS CREUSER LE DOS
- 2- NE PAS PRENDRE D'ELAN

Veillez à garder les coudes le plus haut possible durant toute la montée du mouvement.

Revenez lentement et progressivement à la position de départ en tendant les bras tout en contrôlant votre mouvement

## RESPIRATION

**Expirez** (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et **inspirez** (gonfler les poumons) lorsque vous montez la barre en direction du menton.

## Etirement

