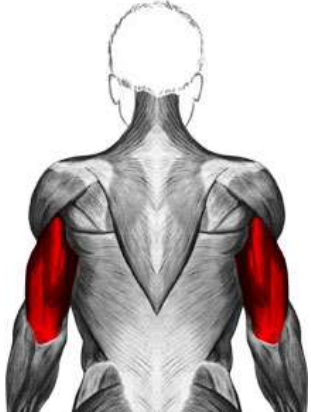


| | | | |
|--------------|-------------------------|---|---|
| 4 | Zone : MS | Nom commun : Tirage TRICEPS Debout Poulie haute | |
| Articulation | Mouvement | Muscles sollicités | Emplacement |
| Coudes | Descendre la barre | Triceps |  |

Ce que vous devez faire :

Debout les pieds écartés de la largeur du bassin à la verticale de la poulie, les mains tenant la barre de traction PRISE largeur EPAULES et paumes vers le bas, les bras et coudes collés au corps.

Tendez complètement les bras vers le bas.

Sécurité : Faire des mouvements conduits et réguliers

Veillez bien à conserver les coudes collés contre le buste durant toute la durée du mouvement, flexion/extension des bras.

Respiration :

Expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.



Etirements

