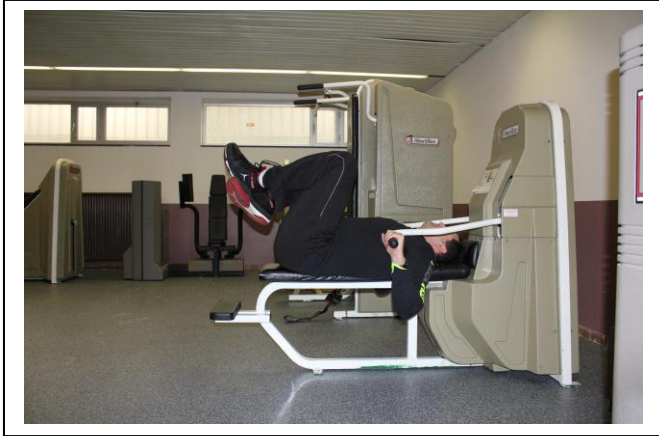


# Appareil n°10 :

**Mouvement effectué** : poussée des bras dans un plan vertical



## **Consignes :**

1. Réglez la charge (en livre (lb)) à soulever en plaçant la tige d'acier à la charge souhaitée (cf. calcul de charge en fonction des années scolaires et du type d'appareil). Pour rappel, 1lb = 0,453 592 37 kg.
2. Couchez-vous sur le dos (les muscles pectoraux doivent se trouver dans le prolongement des deux poignées noires) et mettez une main sur chaque bouchon noir de façon symétrique.
3. Ramenez les genoux vers la poitrine (pour éviter de cambrer pendant l'effort) et croisez les jambes.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude en poussant la barre dans un plan vertical. Il faut expirer pendant l'effort (souffler). Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'au point de départ et il faut inspirer. Attention, il faut arrêter le mouvement un peu avant le point de départ pour éviter de créer un choc entre les plaques d'acier et pour éviter de faire du bruit.

## **Muscles ayant une action principale :**

**Le Grand pectoral (portion sternale), le petit pectoral, le grand dentelé, le Triceps brachial et l'anconé.**