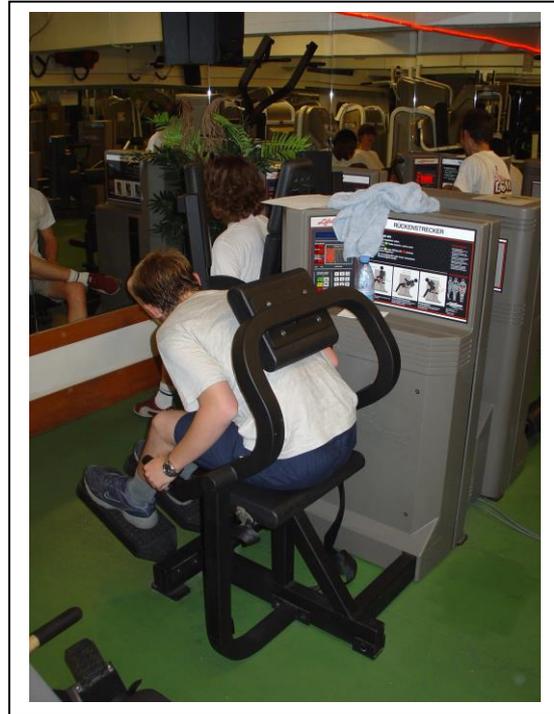
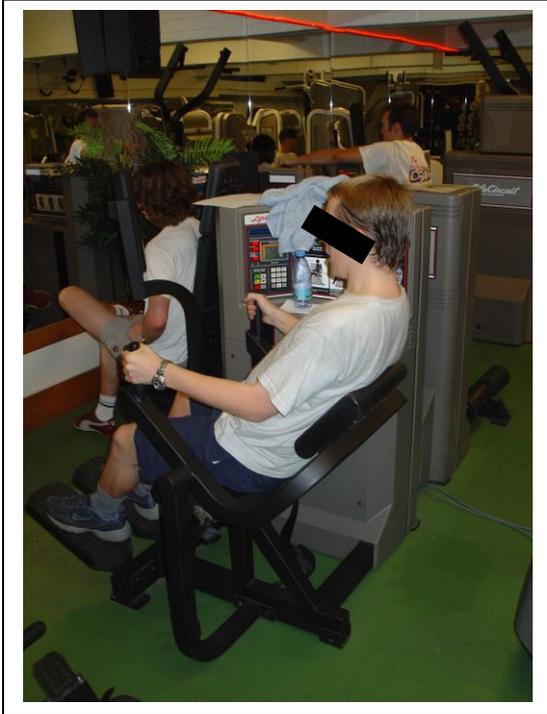


Appareil n°13 :

Mouvement effectué : Extension du tronc



Consignes :

1. Réglez la hauteur d'assise pour obtenir le coussin noir dans la partie haute à moyenne du dos et placez les fesses au bord postérieur du siège (ne pas les bouger pendant l'exercice).
2. Programmez la machine et placez vos mains sur les poignées noires. Charge minimale à programmer ≥ 9 kg.
3. Tirez le dos vers l'arrière à +/- 45° par rapport au plan vertical puis fléchissez le tronc sur les cuisses (fermer l'angle tronc cuisse au maximum de vos capacités anatomiques). Soufflez lors de l'extension du tronc (vers l'arrière) et inspirez lors de la flexion du tronc (vers l'avant) sur les cuisses. Ce mouvement de retour doit s'effectuer de manière lente et contrôlée.

Muscles ayant une action principale :

L'ilio-costal, le transversaire épineux, le long dorsal, l'épi-épineux, l'interépineux, le sacro-lombaire