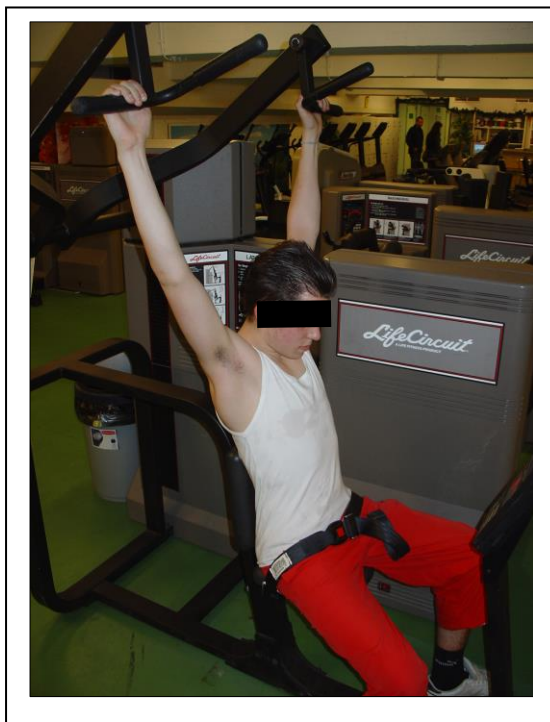


Appareil n°14.1 :

Mouvements effectués : Flexion des avant-bras sur les bras en pronation, adduction des bras et abaissement des épaules



Consignes :

1. Asseyez-vous sur le siège et programmez la machine. Charge minimale à programmer ≥ 9 kg. La barre descendra à une hauteur qui permettra sa prise. L'arrière de vos fesses doit toujours être en contact avec le dossier ainsi que le haut du dos. Les jambes sont fléchies et les pieds sont placés devant soi, à plat au sol et écartés largeur épaule. Placez vos mains symétriquement sur les poignées extérieures noires, le pouce sous la barre.
2. Tirez la barre en soufflant jusqu'à ce que vos mains arrivent à hauteur des épaules. Ensuite, inspirez lors du mouvement de retour jusqu'à ce que les bras soient tendus. Ce mouvement de retour doit s'effectuer de manière lente et contrôlée.

N.B. : Si vous ne respectez pas le contrôle du mouvement dans la phase de retour, la machine va s'auto-bloquer pour éviter que vous ne vous blessiez. Il faudra dès lors appuyer sur le bouton clear (sous le bouton 7) pour effacer le programme qui est bloqué et reprogrammer.

Muscles ayant une action principale :

Le biceps brachial, le brachial antérieur, le long supinateur. Le grand pectoral, le grand rond, le grand dorsal, la longue portion du triceps brachial, les faisceaux antérieurs et postérieurs du deltoïde. Le petit pectoral, le sous-clavier, le trapèze inférieur.