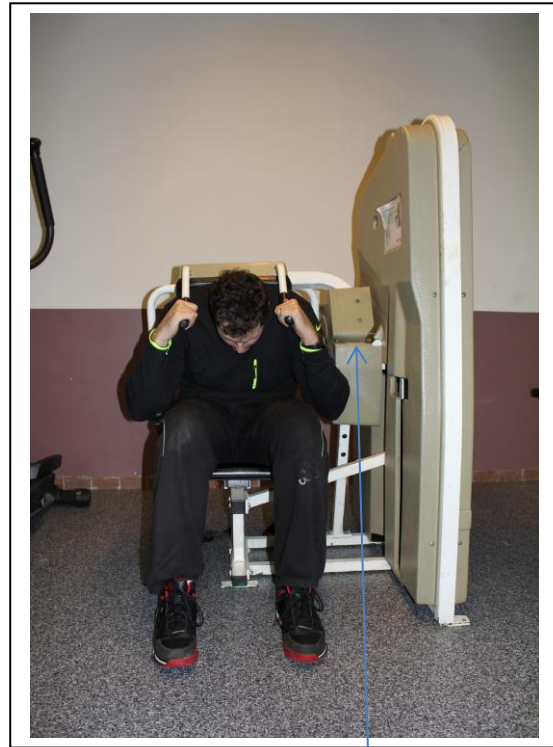


## Appareil n°3 :

Mouvement effectué : flexion du tronc sur les cuisses



### 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. Réglez la hauteur du siège pour obtenir un angle de +/- 90° entre les jambes et les cuisses (en soulevant l'avant du siège et en poussant vers le bas l'arrière du siège). Ensuite, installez-vous sur le siège (les pieds et les genoux sont parallèles et écartés largeur bassin). Le bas du dos et l'arrière des épaules doivent rester en contact permanent avec le dossier. Attention, pour les élèves de petite taille, il faut placer un step sous les pieds pour obtenir un appui plantaire stable.
3. Placez vos mains sur les poignées se trouvant à côté de la tête et placez vos coudes sur les coussins.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude en évitant que les 2 butées ne se touchent et en évitant de tirer avec les bras. 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 :

**Les abdominaux supérieurs** (le grand droit de l'abdomen), **le grand oblique** et **le petit oblique**.