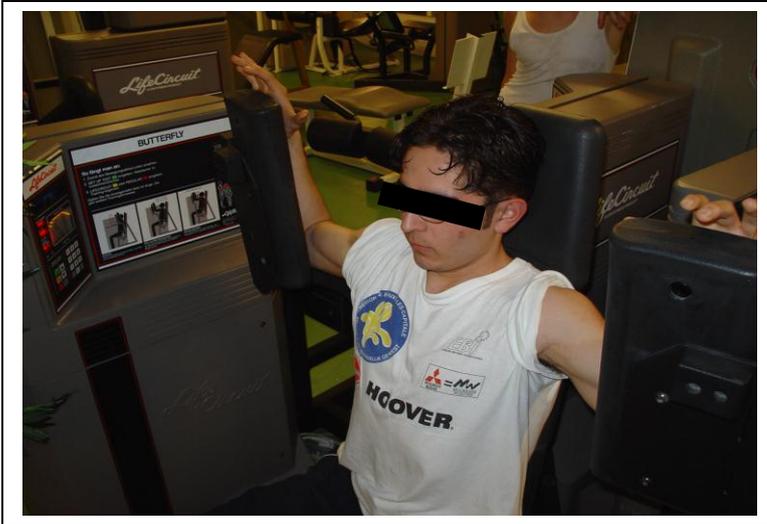


Appareil n°6 :

Mouvement effectué : fermeture des coudes devant la poitrine



Consignes :

1. Réglez la hauteur du siège en tirant d'une main la poignée se trouvant sous le coussin d'assise tout en le retenant avec l'autre main. Montez le siège ou descendez-le pour obtenir un angle droit au niveau du coude et du tronc-bras.
2. Asseyez-vous sur le siège avec les pieds à plat au sol et placés devant vous (les genoux et les pieds sont parallèles, écartés largeur bassin). Le bas du dos et l'arrière des épaules doivent rester en contact permanent avec le dossier.
3. Programmez la machine et placez vos coudes à 90° sur les 2 coussins noirs.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude en fermant complètement les bras devant soi jusqu'à ce que les 2 coussins noirs se touchent. 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 (bras et coudes dans le prolongement du tronc) et il faut inspirer.

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 pectoral moyen, le petit pectoral, le grand dentelé.