

Appareil n°8.1 :

Mouvement effectué : extension des avant-bras sur les bras



Consignes :

1. Réglez la charge (en livre (lb)) qui vous aidera à faire l'exercice en plaçant la tige d'acier à la charge souhaitée. En effet, par rapport aux autres appareils, cet appareil est le seul à vous aider lors de l'effort (durant la montée du plateau). Donc, plus on met de la charge, plus l'exercice est facile à réaliser. Pour rappel, 1lb = 0,453 592 37 kg.
2. Montez les 2 marches de l'appareil, poussez vers l'avant la grande barre située au-dessus de votre tête et déposez une main sur chaque barre horizontale. Placez un genou puis l'autre sur le plateau. Ils seront serrés pendant tout l'exercice pour augmenter la tonicité axiale du tronc (muscles abdominaux et fessiers).
3. Fléchissez les bras jusqu'à ce que l'angle au niveau des coudes aforme un angle droit (+/- 90°) et inspirez. Puis étendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus. Il faut expirer pendant cette remontée (souffler). Attention, pour préserver l'intégrité de l'appareil et pour ne pas faire de choc (bruit bref et aigu) entre les plaques d'acier, vous ne devez descendre du plateau que lorsque celui-ci est remonté au maximum. Vous devez retirer un genou et déposer le pied sur la 2^{ème} marche de l'appareil. Ensuite, vous devez retirer le 2^{ème} genou et mettre le pied sur l'autre marche de l'appareil. Enfin, vous pouvez descendre de l'appareil.

Muscles ayant une action principale :

Triceps brachial et anconé.