

## Appareil n°8.3 :

**Mouvements effectués** : flexion des avant-bras sur les bras en pronation (prise écartée par le haut), adduction des bras et abaissement des épaules



### 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 la 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, tirez vers vous la grande barre se trouvant au-dessus de votre tête et déposez-y de façon symétrique une main en pronation au bout de chaque poignée blanche. 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 (en soufflant) et maintenez le tronc et les cuisses dans un axe vertical jusqu'à ce que votre menton passe au-dessus de la barre. Étendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. Il faut inspirer pendant cette descende de plateau. 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 devez descendre du plateau que lorsque celui-ci est remonté au maximum. Vous devez retirer un genou et déposer le pied sur la 2<sup>ème</sup> marche de l'appareil. Ensuite, vous devez retirer le 2<sup>ème</sup> genou et mettre le pied sur l'autre marche de l'appareil. Enfin, vous pouvez descendre de l'appareil.

### 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.**