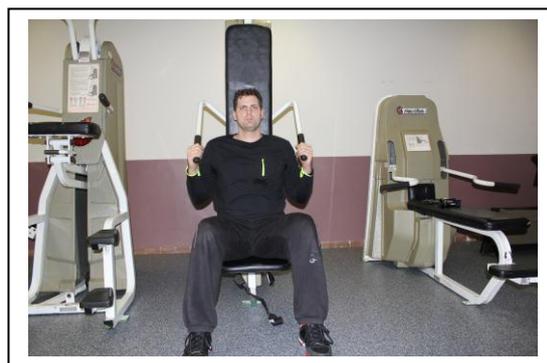
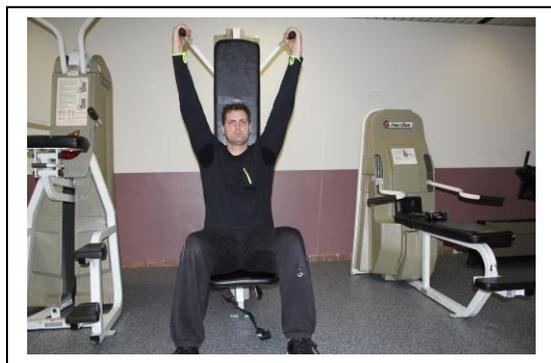
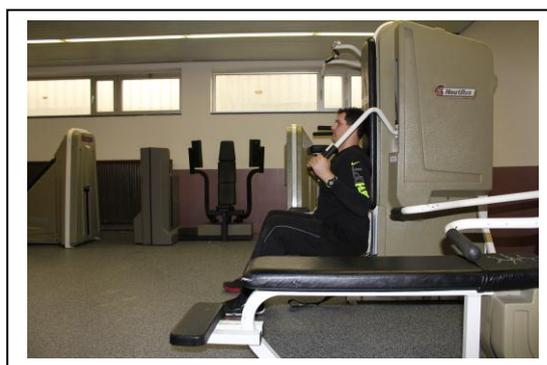
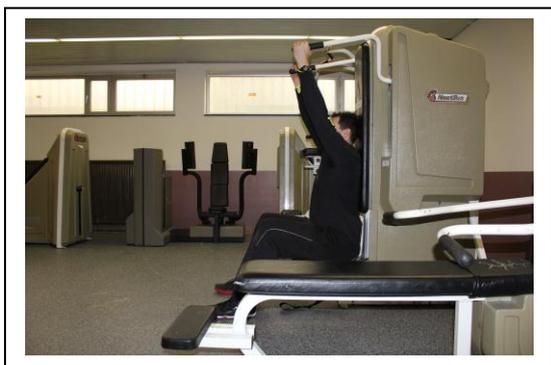


Appareil n°9 :

Mouvements effectués : flexion des avant-bras, rétropulsion des bras et abaissement des épaules.



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. Déposez une main sur chaque bouchon noir de façon symétrique.
4. Tirez les bras vers le bas et l'arrière en soufflant. Etendez les bras jusqu'à ce qu'ils soient complètement tendus. Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'au point de départ et il faut inspirer.

Muscles ayant une action principale :

Le biceps brachial, le brachial antérieur et le long supinateur. Le Grand pectoral (portion sternale), le grand dorsal, le grand rond, le deltoïde postérieur, les rhomboïdes, le trapèze moyen et inférieur. Le petit pectoral, le sous-clavier, le trapèze inférieur.