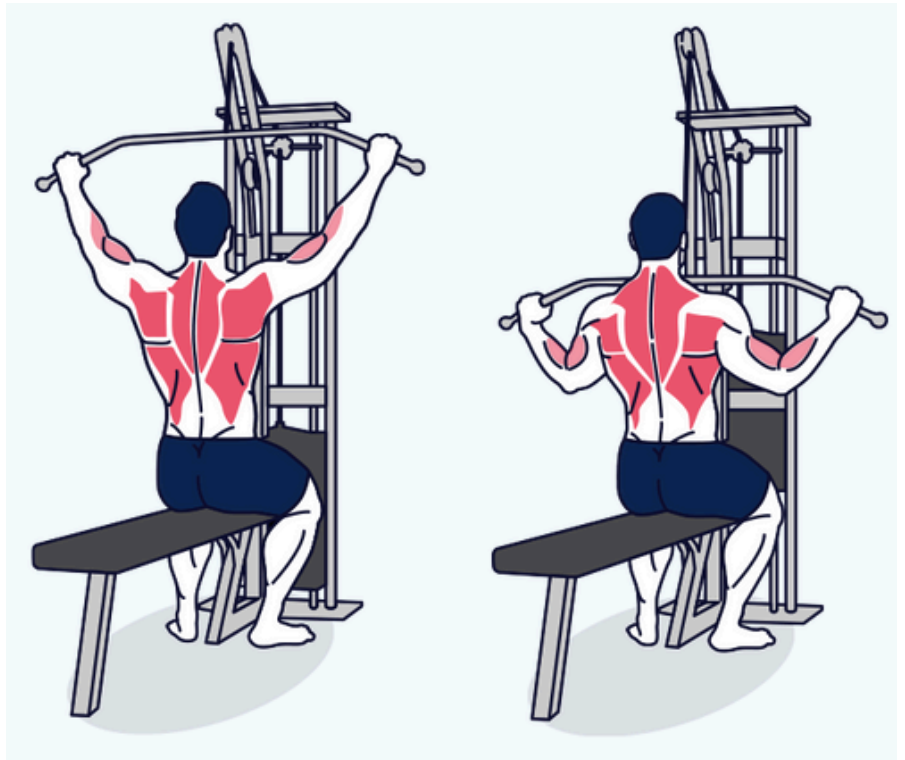
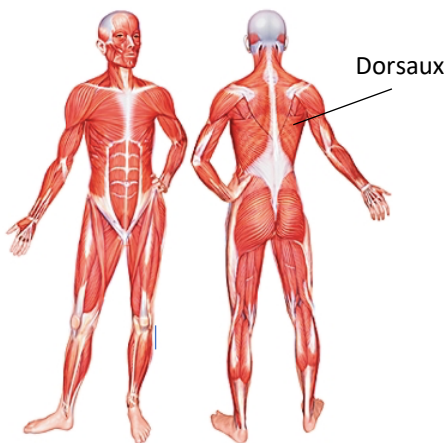


# ATELIER TIRAGE POITRINE

MUSCLES PRINCIPAUX  
SOLLICITES

**DORSAUX**



## CONSIGNES

- **DÉPART** – Mains sur la barre (paumes vers le bas) un peu plus que la largeur des épaules  
- Incliner très légèrement le buste vers l'arrière
- **TRAJET** – Descendre la barre sur le haut de la poitrine  
- Revenir à la position initiale dans un mouvement d'extension

## POSTURE

- Le buste reste fixe pendant le mouvement, le dos n'est pas cambré
- Les épaules ne décrochent pas vers le haut quand la barre remonte



LIEN VIDÉO