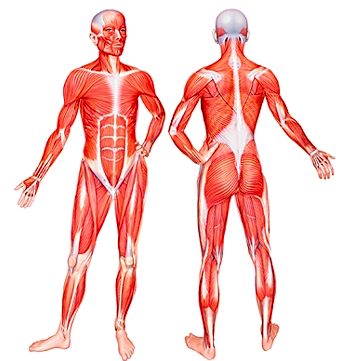
ATELIER BUTTERFLY

**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**



**GRAND PECTORAL**

**PETIT PECTORAL**



Pectoraux

◾ Assis sur le siège, les bras écartés à l’horizontale (Bras et torse forment un angle de 90°)

◾ Contracter les pectoraux pour faire se rapprocher les mains

◾ Inspirer en écartant les bras, expirer en les rapprochant

**CONSIGNES**



**POSTURE**

◾ DOS DROIT COLLÉ AU SIEGE

◾ BRAS ECARTÉS TRES LÉGEREMENT FLÉCHIS

◾ TETE DROITE QUI NE BOUGE PAS

**LIEN VIDÉO**