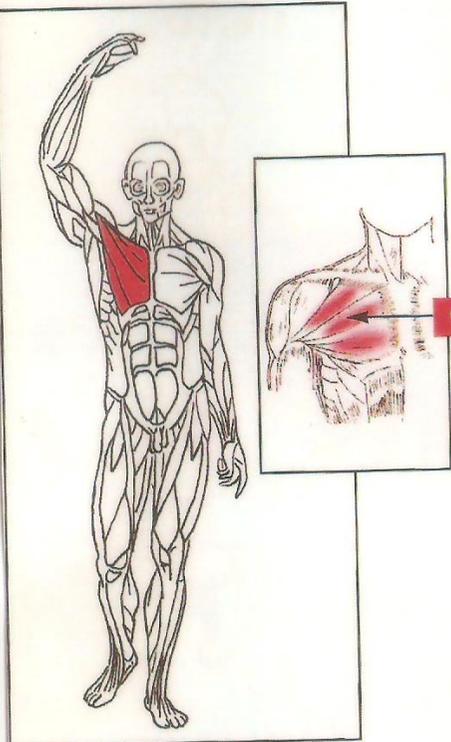


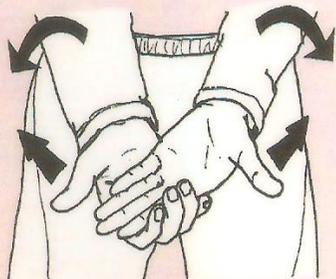
ETIREMENT des PECTORAUX

muscles antérieurs du thorax

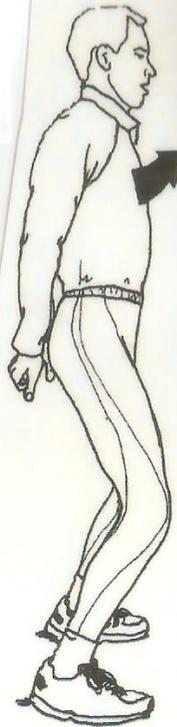


Grand pectoral

MISE EN GARDE



Les avant-bras doivent être en supination, les paumes face aux fessiers, les pouces à l'extérieur.



1

- ⇨ Debout, genoux légèrement fléchis.
- ⇨ Les bras derrière le dos, attraper les mains, **pouces à l'extérieur**.
- ⇨ Bomber le torse.

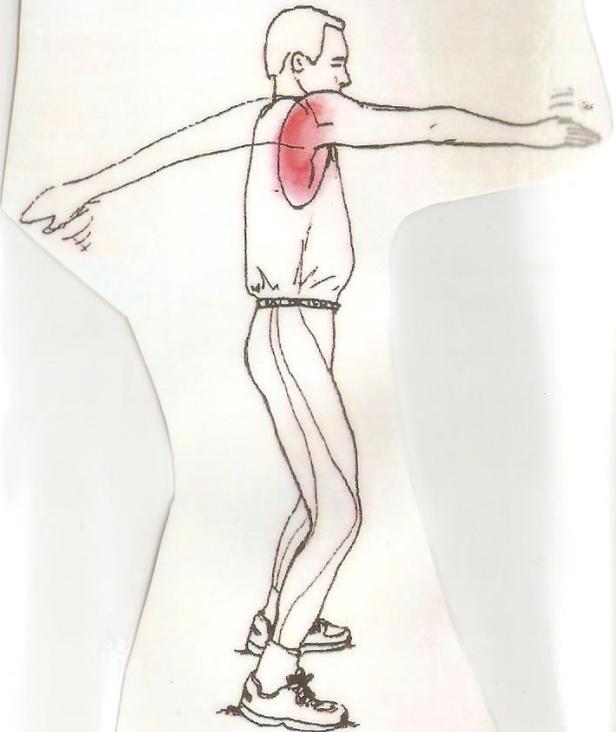
ALLONGER puis CONTRACTER



2

- ⇨ Amener les bras vers le haut et les rapprochant l'un de l'autre.
- Tenir 6 à 8s.

ECARTER - CROISER



3

- ⇨ Ecarter et croiser les bras rapidement devant soi.

ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES
PECTORAUX
BILATÉRAL