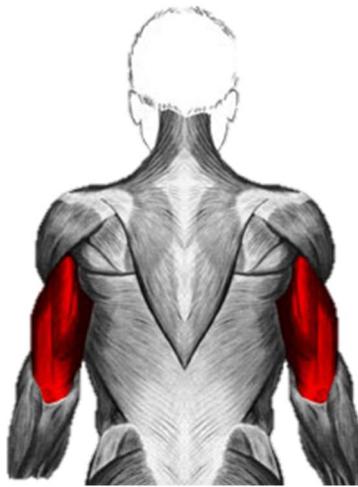
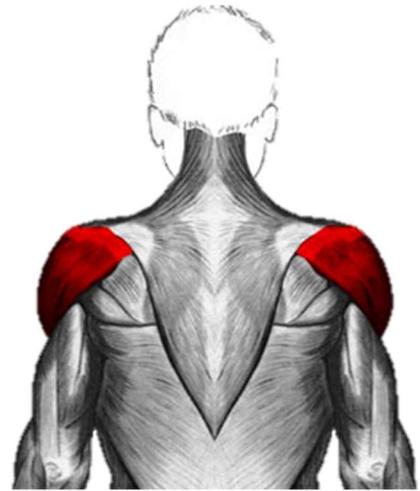


Membres supérieurs / Dips

Muscles sollicités :



Triceps brachial



Deltoïdes

Description de l'atelier :

✓ Ce qu'il faut faire :

Position de départ :

- Les mains en appui sur le banc.
- Jambes tendues et dos droit.
- Bassin en avant de l'assise de la chaise.

Action :

- Fléchir les bras et laisser glisser le dos le long de l'assise du banc.
- Puis remonter en réalisant une extension des bras.
- Respiration : en effectuant cet exercice expirez lorsque vous tendez les bras (montée) et inspirez lorsque vous les fléchissez (descente).

✓ Gérer la difficulté :

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Travail jambes fléchies	Travail jambes tendues	Travail jambes surélevées	Travail à la barre
			

Etirer le muscle :

✓ Le deltoïde :

- Position : dos droit.
- Amener l'intérieur du coude contre l'épaule opposée.



✓ Le triceps brachial :

- Mettre une main sur la nuque et la seconde sur le coude.
- Tirer le coude vers le centre du dos et le pouce vers l'extérieur du dos.

