

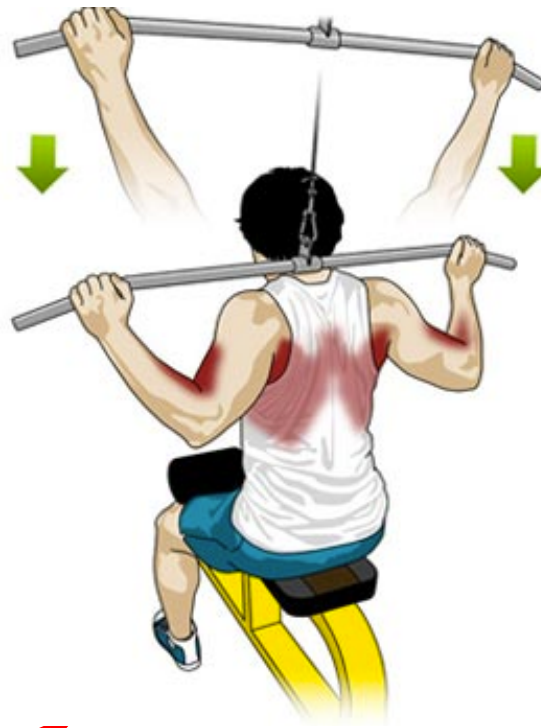
TIRAGE NUQUE

**MAINS AU NIVEAU
DES ANGLES DE LA BARRE
– PRISE LARGE**

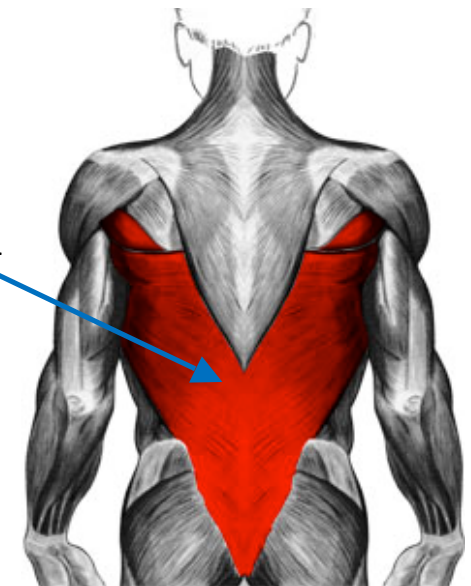
**PENCHER LE
BUSTE UN PEU
EN AVANT**



**CAMBRER LÉGEREMENT
LE BAS DU DOS**



LARGEUR DU DOS
GRAND DORSAL



BICEPS BRACHIAL, TRAPEZES
(PARTIE INFÉRIEURE) ET
DELTOÏDE POSTÉRIEUR

Amenez la barre au niveau de la nuque,
puis revenez à la position de départ
progressivement en **contrôlant le retour**.
Le buste ne bouge pas pendant l'exercice

RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) en freinant la remontée
et **inspirez** (gonfler les poumons) en descendant la barre vers la poitrine.

Etirement

