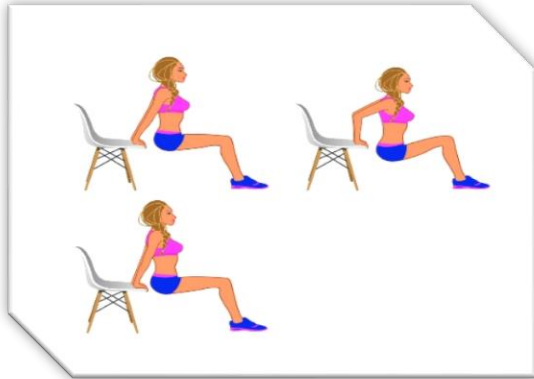


# TRICEPS DIPS

## SCHÉMA



## CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Assis, sur le rebord d'une chaise
2. Placer les deux mains de chaque côté des fessiers sur le rebord de la chaise
3. Avancer légèrement les pieds (genoux au-dessus des talons) puis décoller les fesses
4. Plier les coudes et faire glisser le dos verticalement
5. Pousser sur les mains pour remonter bras tendus

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

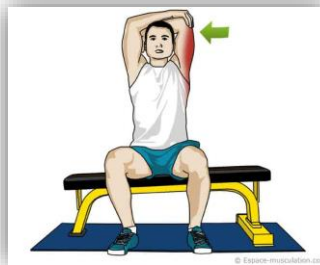
→ Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant lors de la descente) et regard loin

## MUSCLES SOLLICITÉS

- Biceps
- Triceps

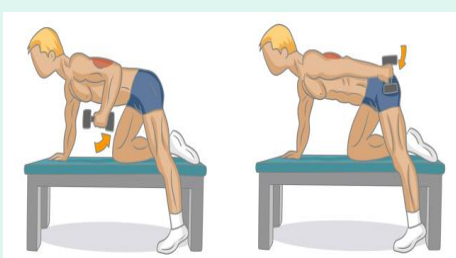
- Deltoïde
- Pectoraux

## ÉTIREMENTS

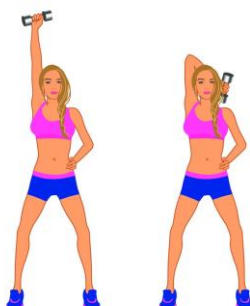


## NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Relevé de bouteille arrière



Niv 2 : Levé de bouteille au plafond



Niv 3 : Triceps dips

