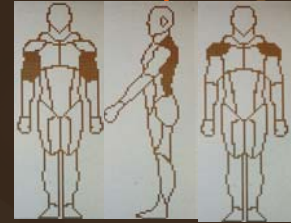


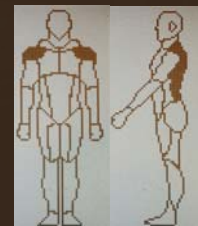
# Exercices sur Banc

## Tirage vertical bras écartés (Muscles du dos, de l'épaule et du bras)



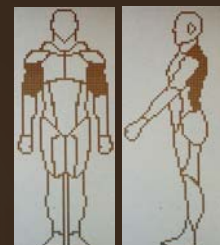
Assis face au banc, le dos droit, saisissez la barre de traction située au-dessus de vous. Dans un mouvement régulier, tirez la barre vers votre corps. **La barre touche le haut de la poitrine.** Pendant le mouvement, les coudes s'orientent vers l'extérieur et **les épaules s'abaissent vers l'arrière.** La barre est ensuite ramenée de la même manière à sa position de départ sans que l'inclinaison du buste ne soit modifiée.

## Tirage vertical bras serrés (muscles du dos et de l'épaule)



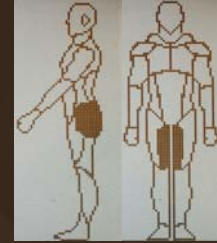
Comme pour le mouvement précédent, tirez les deux poignées dans un mouvement régulier jusqu'à **effleurer votre poitrine.** Cependant, veillez à garder les coudes le plus proche possible de votre corps. Ramenez ensuite lentement les poignées dans leur position de départ.

## Tirage horizontal (Muscles du dos et des bras)



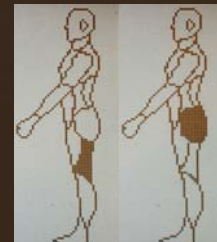
En position assise, les jambes légèrement fléchies, saisissez la barre de tirage. En gardant **toujours le dos droit**, tirez la barre vers vous en ne vous aidant **que des bras** jusqu'à ce que celle-ci touche **votre poitrine.** Puis ramenez lentement la barre jusqu'à ce que vous soyez dans la position de départ. Pensez toujours à expirer lorsque vous tirez et inspirer lorsque vous ramenez la barre dans sa position initiale.

## Abduction poulie (abducteurs et fessiers)



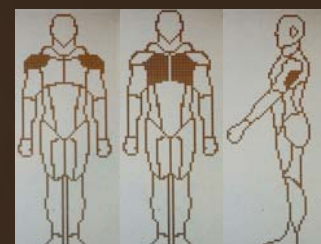
Tenez-vous droit, de côté par rapport à l'appareil et la jambe d'appui très **légèrement fléchie** (la jambe en contact avec le sol). En position de départ, la jambe qui travaille est parallèle à la jambe d'appui. À partir de cette position, levez la jambe dans un mouvement régulier tout en **gardant le bassin parallèle à l'axe de vos épaules**. Ne cherchez **pas à lever la jambe trop haut**, en aucun cas votre bassin ne doit pivoter.

## Extension arrière de la cuisse (ischio-jambiers et fessiers)



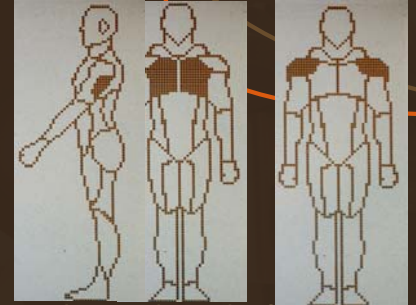
Tenez-vous droit, face à la machine, la jambe d'appui très **légèrement fléchie** (déverrouillée). À partir de cette position de départ, amenez progressivement votre jambe légèrement fléchie **de l'avant vers l'arrière**. En position finale, l'ensemble de **vos corps forme une ligne droite**. L'axe de vos **épaules** et celui de vos **hanches** sont **parallèles**. Pendant toute la durée du mouvement, votre corps reste immobile. Ramenez ensuite lentement et dans un mouvement régulier votre jambe dans sa position de départ.

## Presse à pectoraux (pectoraux, épaules, triceps)



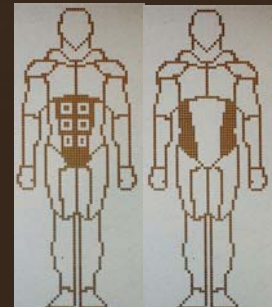
Installez-vous de manière à ce que l'axe de vos épaules soit à **quelques centimètres au-dessus des poignées**. Votre buste est **contre le dossier** et votre tête dans le prolongement naturel de votre colonne vertébrale. **Vos poignets sont dans le prolongement de vos avant-bras**. À partir de cette position, déployez vos bras **sans élan en expirant profondément**. Gardez toujours vos coudes légèrement au-dessous de vos épaules. Ramenez ensuite vos bras dans la position initiale en inspirant.

## Presse pectoraux avec sangle (pectoraux, deltoïdes, triceps,)



Installez-vous de manière à ce que l'axe de vos épaules soit à quelques centimètres au-dessus des poignées. Votre buste est contre le dossier et votre tête dans le prolongement naturel de votre colonne vertébrale. Vos poignets sont dans le prolongement de vos avant-bras. À partir de cette position, tendez vos bras sans élan en expirant profondément jusqu'à ce que vos mains soient proches l'une de l'autre. Gardez toujours vos coudes légèrement au-dessous de vos épaules. Ramenez ensuite vos bras dans la position initiale en inspirant.

## Abdominaux (Grand droit, oblique et transverse)



Placez-vous assis sur le siège de l'appareil, la sangle derrière votre nuque. Dans un mouvement lent et régulier, enrroulez votre buste tout en gardant le bassin immobile. La tête s'enroule dans les mêmes proportions que le reste de la colonne vertébrale. Au point le plus bas, vos abdominaux doivent être contractés au maximum. Puis, avec le même mouvement uniforme, déroulez votre buste pour revenir dans la position initiale. Assurez vous que votre buste soit encore très légèrement arrondi lorsque vous revenez dans la position de départ.