

EXERCICE

DEVELOPPE COUCHE



POSITON DE DEPART

- A plat dos (pas de cambrure) sur un banc
- Mains en pronation (paume de mains orientées vers l'avant) sur un peu plus de la largeur des épaules
- Barre positionnée au-dessus de la ligne des mamelons
- Pieds au sol ou surélevés

CRITERE DE REALISATION

- Descendre la barra vers la poitrine lors de l'inspiration
- Tendre les bras pour retrouver la position initiale lors de l'expiration



POINTS CLEFS

- Ne pas créer de cambrure lombaire lors de l'exercice
- Attention à la pose des mains qui peut jouer un rôle dans le déséquilibre de la barre
- **RESPIRATION** : La respiration suit le mouvement de la cage thoracique (ouverture = inspiration ; fermeture = expiration)