

**ISE<sup>®</sup>**

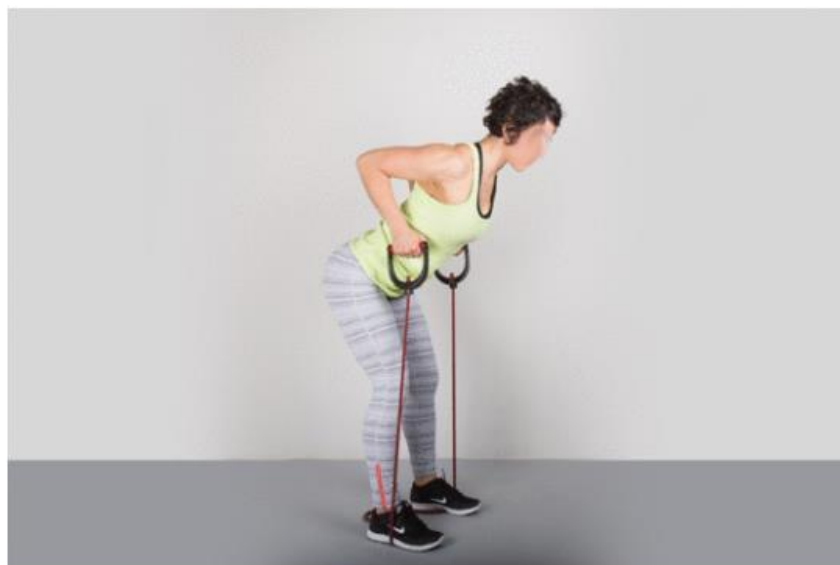
**BOSTON SY-LF1001**



### **Tirage pour le dos**

**Placez-vous au centre de la bande avec les pieds à la largeur des épaules. Penchez-vous légèrement en gardant vos hanches en arrière. Saisissez chaque poignée avec les mains faisant face à l'extérieur de vos genoux. Avec les coudes pliés, tirez la bande vers vos hanches, en serrant vos omoplates ensemble jusqu'à ce que vos coudes forment un angle de 90 degrés.**

**Combien : 3 séries de 15 répétitions**



## **Tirage pour les pectoraux**

**Attachez la bande à un support haut. Tenez les poignets à hauteur des épaules et poussez vers l'avant comme si vous cherchiez à atteindre quelque chose devant vous. Gardez les bras droits.**

**Combien : 3 séries de 10 répétitions**



## **Élévations latérales pour les deltoïdes**

**Les pieds positionnés sur le centre d'une bande, largeur des épaules. Saisissez chaque poignée avec les bras le long de vos côtes et les paumes tournées vers l'intérieur. Pliez les coudes légèrement, levez les bras droits sur le côté pour les épauler. Lentement, descendez vers le bas.**

**Combien : 2 séries de 15 répétitions**



## **Curl pour les biceps**

**Debout avec les pieds à la largeur des épaules et les pieds placés au milieu de la bande. Prenez une poignée dans chaque main, en commençant par vos bras le long de vos côtes. Avec les paumes tournées vers vous, tirez vos bras vers vos épaules jusqu'à ce que vous obteniez une bonne contraction du biceps. Lentement, redescendre vers le bas.**

**Combien : 4 séries de 15 répétitions**

