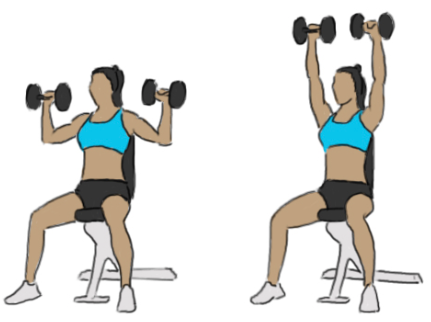
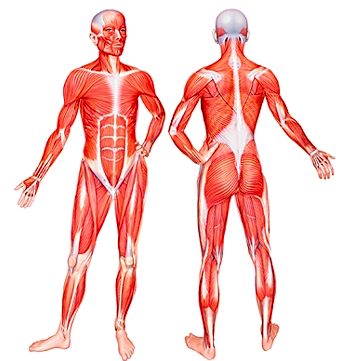
ATELIER DÉVELOPPÉ MILITAIRE



**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**DELTOÏDES**



Deltoïdes

Deltoïdes

**◾ DÉPART – Assis sur le banc, haltères tenues en pronation (vous ne voyez pas vos paumes de mains)**

**- Coudes à l’extérieur à angle droit**

**◾ TRAJET – Développer les haltères au-dessus de la tête en ayant une trajectoire verticale**

**- Les haltères ne se rapprochent pas en fin de mouvement**

**CONSIGNES**



**POSTURE**

◾ Tête droite et Omoplates serrées

◾ Coudes ouverts à l’extérieur

**LIEN VIDÉO**

**LIEN VIDÉO**