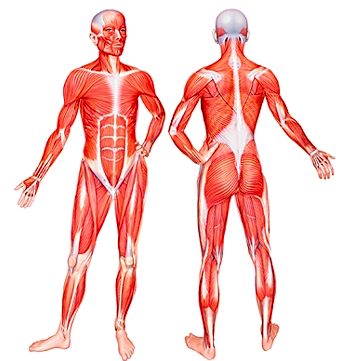
ATELIER DUMBELL THRUSTER

**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**QUADRICEPS - FESSIERS**

**DELTOÏDES - TRICEPS**





Deltoïdes

Triceps

Quadriceps

Fessiers

**◾ DÉPART – Debout Pieds écartés à largeur d’épaules**

**- Haltères posées sur les épaules avec le coude relevé**

**◾ TRAJET – Descendre en squat en gardant le dos droit fesses en arrière puis remonter en poussant sur les cuisses tout en gardant les haltères sur les épaules**

**- Après avoir tendu les jambes, développer les haltères vers le haut puis les reposer sur les épaules**

**CONSIGNES**



**POSTURE**

◾ Dos droit

◾ Coudes hauts sur le squat

**LIEN VIDÉO**