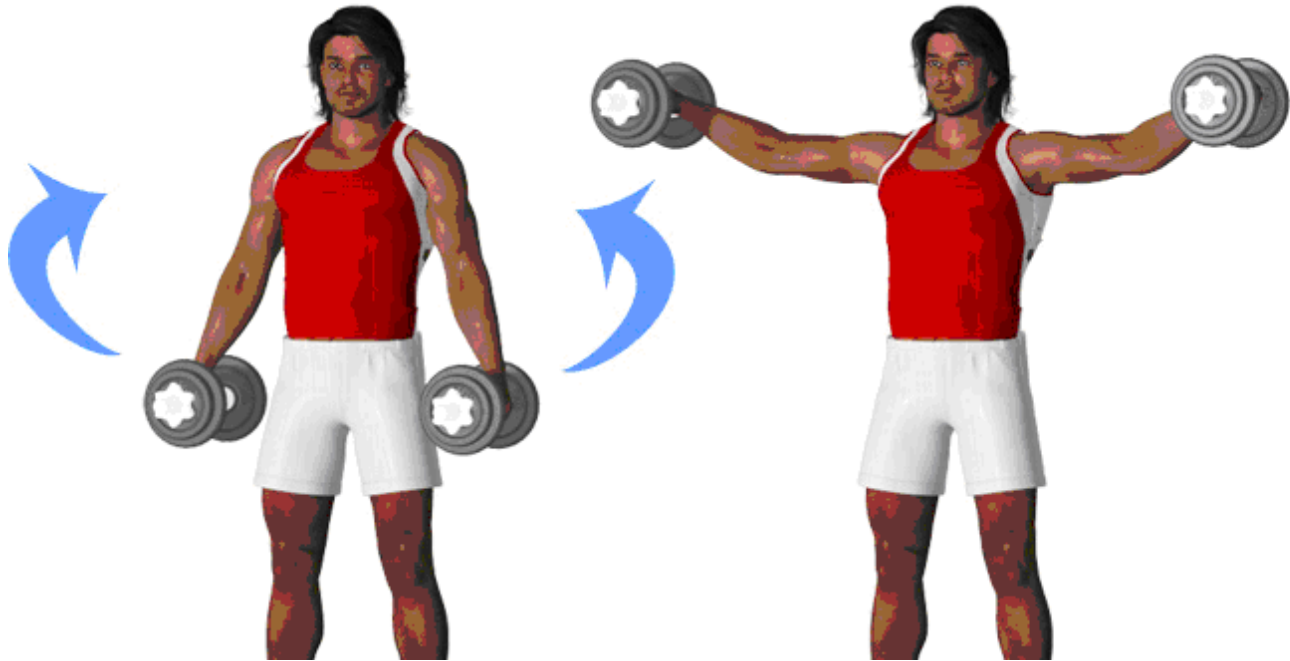


# Fitness : Exercice de musculation : Deltoïdes



## CONSIGNES

L'exercice s'effectue debout, les jambes légèrement écartées.  
Cet exercice doit se faire avec deux haltères.

Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice.

Placez vos bras le long du corps, coudes légèrement fléchis, paumes vers le corps

Effectuez le mouvement en écartant les bras du corps jusqu'à une position horizontale, à la hauteur des épaules.

## SECURITE

Le dos doit être bien droit et ne pas se voûter durant l'exercice...

## RESPIRATION

Expiration : en montant les poids

Inspiration : en descendant.

## **MATERIEL**

2 tapis, 2 haltères, Poids

## **ETIREMENTS**

A genoux debout ou assis, saisissez votre bras et amenez-le contre votre poitrine