

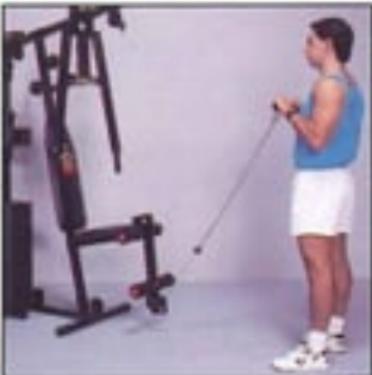
LOWER CABLE WITH SHORT BAR AND CHAIN
EXERCICES AU CÂBLE INFÉRIEUR AVEC BARRE
COURTE ET CHAÎNE



Lying Curls [4] Starting position - Take hold of the short bar, palms up and lay back to the position shown. Now slowly curl the bar up until it touches your chest. Then slowly lower it back till it reaches the starting position. Inhale as you curl the bar and exhale as you lower it down.

Plessions en position couchée [4] Position de départ: Agrippez la barre courte avec les paumes vers le haut et inclinez-vous vers l'arrière dans la position indiquée. Tirez lentement sur la barre pour qu'elle atteigne la poitrine. Descendez lentement jusqu'à la position de départ. Inspirez en tirant la barre vers vous et expirez en lâchant.

LOWER CABLE WITH SHORT BAR AND CHAIN
EXERCICES AU CÂBLE INFÉRIEUR AVEC BARRE
COURTE ET CHAÎNE



Reverse Close Grip Curls [4] Starting position - Take hold of the short bar using the reverse-grip (palms down) and assume the starting position as shown in the photo. Now inhale and curl the short bar upward by bending your arms at your elbows until you have reached the second position shown. Return to starting position and exhale.

Plessions avec prise étreinte inversée [4] Position de départ: Agrippez la barre courte avec prise inversée (paumes vers le bas) et placez-vous en position debout comme montré à la photo. Inspirez et tirez la barre courte vers le haut en pliant les bras à la hauteur des coude. Jusqu'à ce que vous atteignez la deuxième position indiquée. Renouvelez la position de départ et expirez.