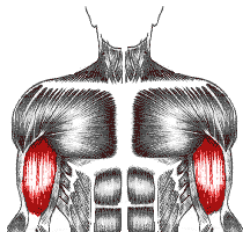



BICEPS



ATELIERS

5

Ce que vous devez faire	
	<p>Assis(e), le dos droit (qui peut être en appui sur le dossier d'un banc), un haltère dans chaque main. En position de départ, les bras pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds).</p> <p>Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné : c'est-à-dire que vous fléchissez le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.</p> <p>Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ</p>

ETIREMENTS

