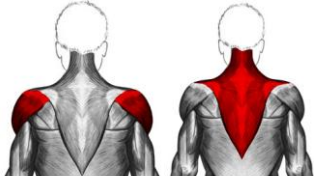
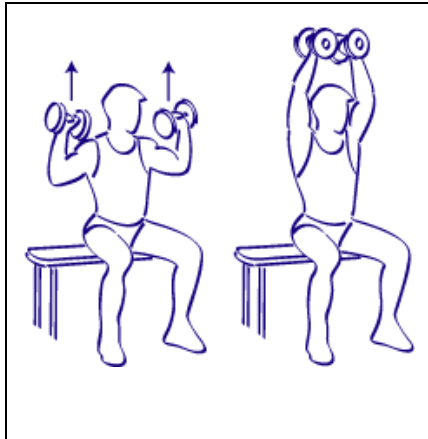


TRAPEZES-EPAULES- DELTOIDES



ATELIERS

16



Ce que vous devez faire

Assis(e) sur un banc , dos droit , prenez les haltères mains écartées de la largeur des épaules environ
Levez en tendant complètement les bras
Revenez lentement à la position de départ

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

ETIREMENTS

