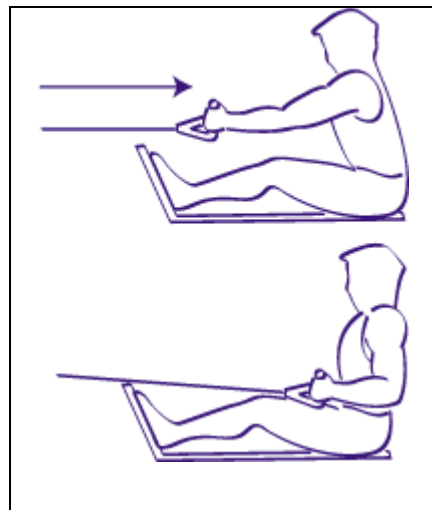


DORSAUX



ATELIERS

20



Ce que vous devez faire

AVEC ELASTIQUE AUX ESPALIERS

Tirez l'élastique jusqu'au ventre, pliez le coude
Garder le dos droit
Souffler en tirant
Pousser avec les jambes contre le mur pour avoir le dos droit
Amener les mains au niveau de la taille.

ETIREMENTS

