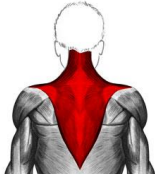


Epaules- Grand dorsal, Grand rond



ATELIERS

6

	<h3>Ce que vous devez faire</h3> <p>Penchez le buste vers l'avant jusqu'aux genoux. Amenez ensuite les haltères en dessous du niveau des épaules, coudes légèrement pliés puis venir toucher les chevilles avec les haltères.</p> <p>Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en montant et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les mains vers les chevilles.</p>
--	--

ETIREMENTS

