

BICEPS HALTÈRES

EN POSITION DEBOUT
OU ASSIS

TENEZ 2 HALTÈRES
AVEC LES PAUMES
DE MAIN TOURNEES
VERS LE HAUT



BICEPS



BICEPS BRACHIAL



Descendez lentement un haltère tout en maintenant l'autre dans la position haute.

L'amplitude du mouvement doit être complète.

RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) en freinant la remontée
et inspirez (gonfler les poumons) en descendant les haltères vers le bassin.

Etirement

