

6 Élévation épaule, abd.

REPS.: 10 TENIR: 2 sec FRÉQUENCE: 1x/jour



FAIT



DIFFICULTÉ

Tenez-vous debout avec les bras allongés et écartés de 30 degrés par rapport au corps.

Relevez les épaules vers les oreilles tout en les gardant reculées et gardez le menton rentré.

Redescendez lentement en position initiale et répétez.

