

1 Tirade à l'élastique

SÉRIES: 1-3 REPS.: 10 TENIR: 2-3 sec FRÉQUENCE: 1x/day

✓ FAIT ... DIFFICULTÉ

Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur de la taille. Tenez chaque extrémité dans vos mains.

Avec les épaules basses et reculées, tirez l'élastique vers l'arrière en fléchissant les coudes et en serrant les omoplates.

Revenez à la position initiale et répétez.



 VIDÉO