

8

Flexion vers abduction

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



FAIT



DIFFICULTÉ

Placez-vous debout avec le menton rentré et un poids dans chaque main.

Lever les bras vers l'avant jusqu'à 90 degrés avec les pouces vers le haut.

Ouvrez les bras sur le côté, tournez les mains pour que la paume soit vers le bas et redescendez lentement à la position initiale.

Répétez.

