

Fiche n°7 : triceps



Position de départ

- Main gauche derrière le dos, coude dirigé vers le haut
- Saisir le coude gauche avec la main droite

Exécution

- Tirer avec la main droite sur le coude gauche vers le bas et l'intérieur
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Rentrer le ventre et contracter les fessiers pour ne pas trop cambrer le dos