

Fiche n°7 : biceps, épaules



Position de départ

- En position assise, les talons éloignés du bassin et les genoux fléchis
- Les mains posées derrière le bassin

Exécution

- Approcher le bassin des talons sans bouger les mains et redresser le dos

Corrections

- Redresser le tronc pour éviter d'arrondir le bas du dos