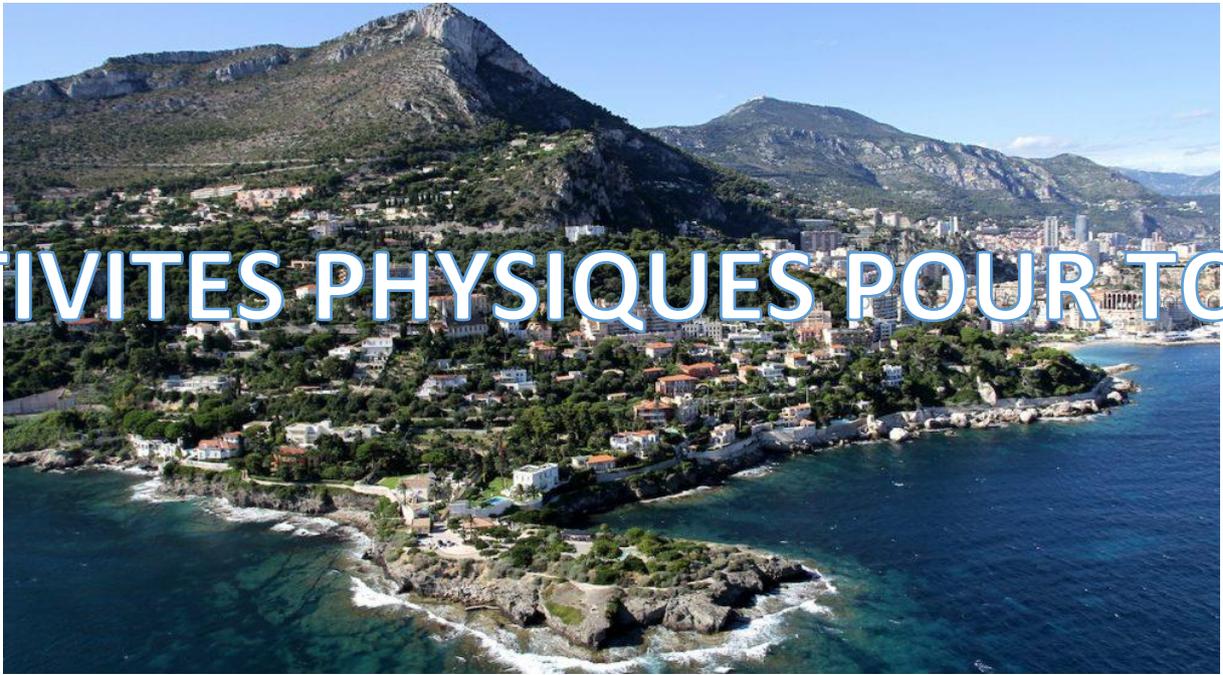


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES / SENIORS

 <p>A B</p>	<p>Renforcement biceps</p> <p>Matériel : Bouteille d'eau ou de lait.</p> <p>Descriptif : Saisissez deux bouteilles d'eau, une dans chaque main, et laissez-les pendre sur les côtés. Tournez les paumes vers l'avant, en gardant les coudes collés au corps, fléchissez les bras pour amener les haltères vers les épaules. Marquez une pause et redescendez lentement les poids.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Biceps brachial.</p>
<p>Nos conseils : Pour bien réussir l'exercice, gardez les bras collés contre les flancs, gardez l'axe tête-dos-jambes droit</p>	