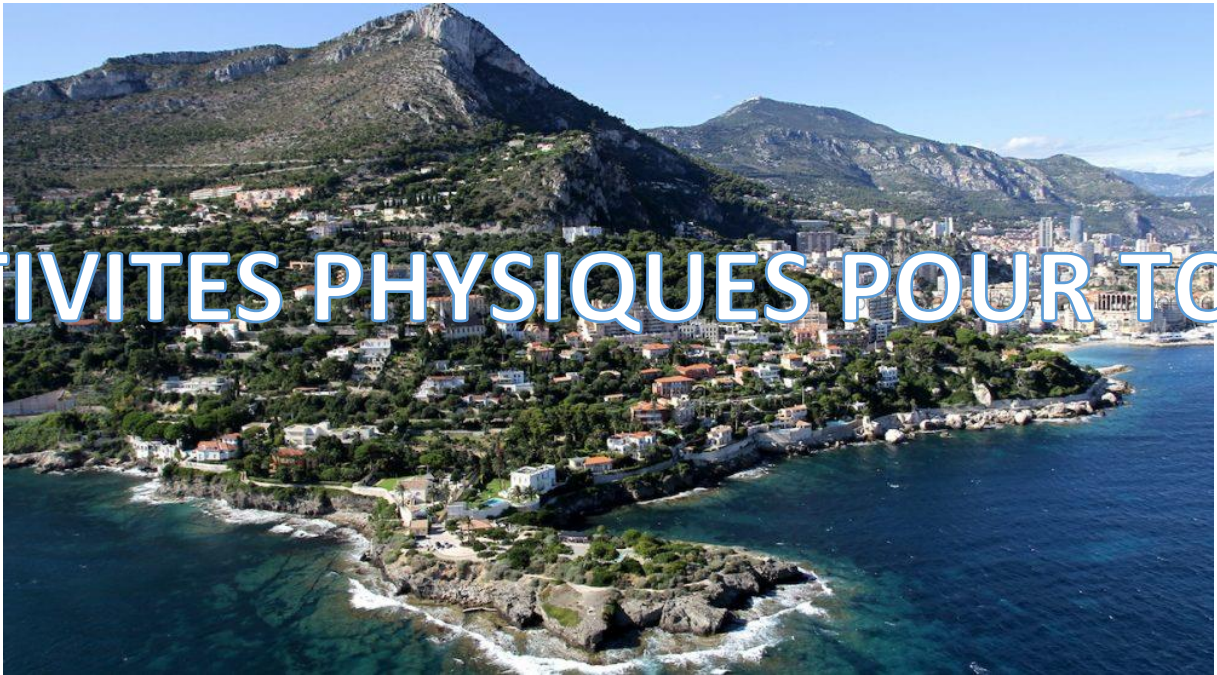



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



ADULTES / SENIORS

	<p style="text-align: center;">Renforcement triceps</p> <p>Matériel : Chaise, Bouteille d'eau ou de lait.</p> <p>Descriptif : Assis sur une chaise, le dos bien droit, une bouteille entre les mains et les bras tendus au-dessus de la tête. Descendre l'haltère derrière la tête en gardant les coudes pointés vers le plafond, le plus bas possible et sans heurter votre cou.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : L'ensemble des muscles du triceps.</p> <p>Nos conseils : Seul l'avant-bras doit bouger pendant l'exécution du mouvement, de sorte à se concentrer sur le triceps.</p>
---	---