

CARDIO: CORDES (SNAKE) À ONDULATIONS EN ROTATION EXTERNE SIMULTANÉE.



En légère Flexion de Jambes, Corde légèrement Tendue, Tourner les bras à Hauteur des Yeux et les Baisser à Hauteur des Cuisses simultanément en décrivant des Cercles extérieurs. Pensez à rester Gainé.

