

ÉPAULES: DOS AU MUR, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE POUSSER BRAS DEVANT, UN GRAND ÉLASTIQUE DANS CHAQUE MAIN.



Debout, Dos au Mur, Bras tendus au-dessus de la tête, pousser les bras devant avec un grand élastique dans chaque Main. Garder dos bien droit.

