

# PECTORAUX : OUVERTURE / FERMETURE

## HORIZONTALE ÉPAULES



Départ Debout. Choisir sa couleur d'élastique pour la tension. Prendre l'élastique à pleine main et le tendre de chaque côté de son corps derrière ses épaules. Fermeture / Ouverture en contrôlant le retour.

