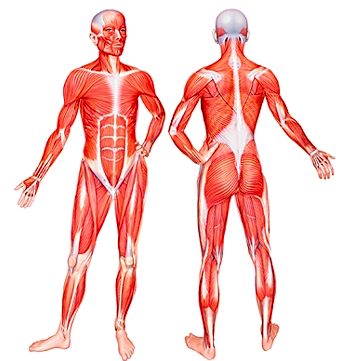
ATELIER BICEPS CURL ASSIS



**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITES**

**BICEPS**





Biceps

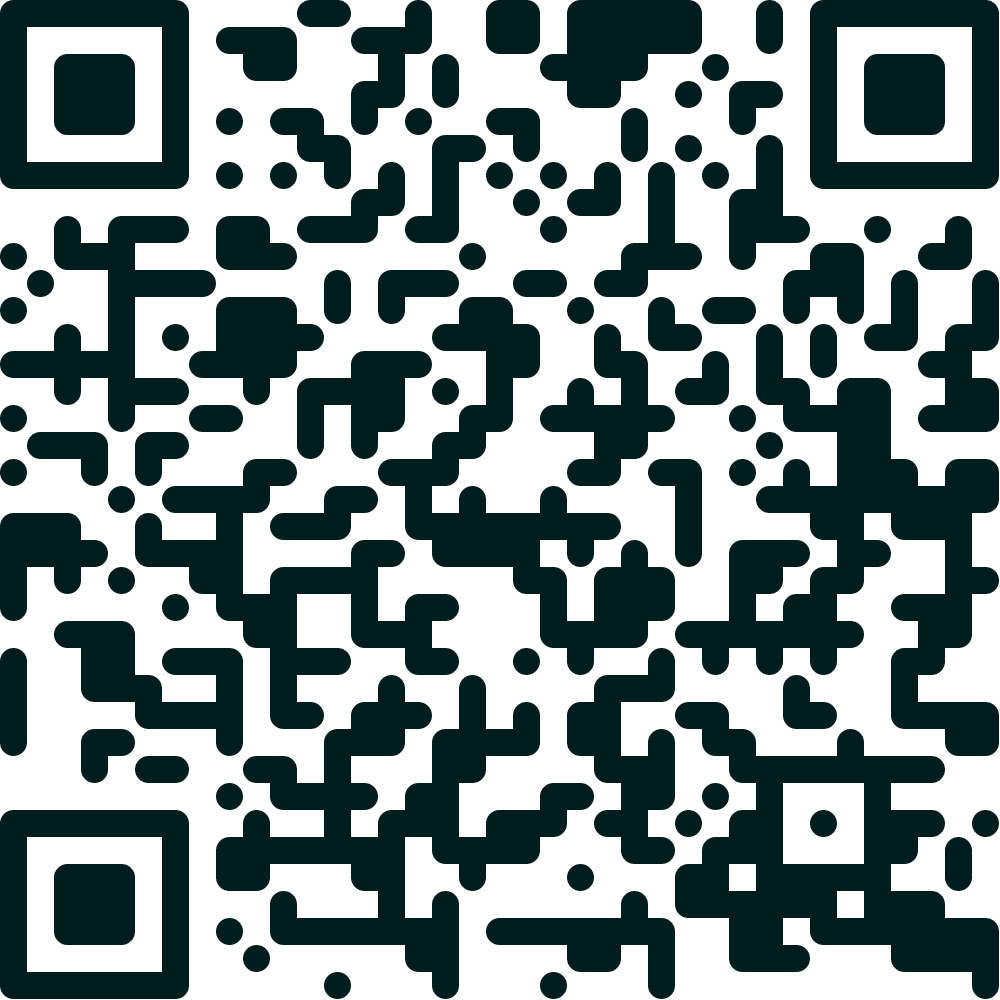
**◾ DÉPART – Bras posés sur le pupitre / Dos droit**

**- Prendre la barre ou les poignées paumes de mains vers le ciel (en supination)**

**◾ TRAJET – Monter les poignées ou la barre vers vous sans bouger les coudes ni les épaules**

**- Redescendre la charge sans aller jusqu’à l’extension complète**

**CONSIGNES**



**POSTURE**

◾ Dos Droit

◾ Bras en contact avec le pupitre

**LIEN VIDÉO**