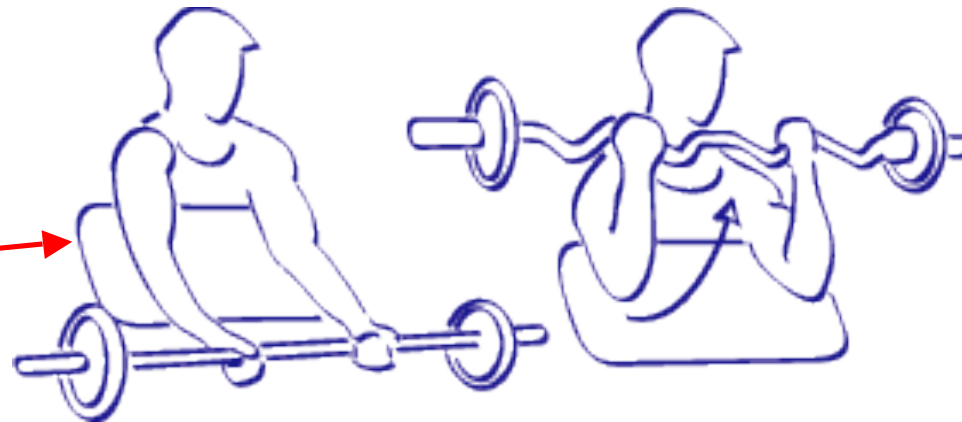


CURL GUIDÉ

**GARDEZ LES COUDES
PLAQUES CONTRE LE
SUPPORT**

BICEPS

**NE PAS
ARRONDIR LES
EPAULES**



BICEPS BRACHIAL

Amenez la barre au niveau de la nuque,
puis revenez à la position de départ
progressivement en **contrôlant le retour**.
Vous devez tendre les bars complètement.



RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) en freinant la remontée
et **inspirez** (gonfler les poumons) en descendant la barre vers le support.

Etirement

