

CIRCLE ARMS

SCHÉMA



CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Debout, bras tendus (angle de 90° bras-tronc)
2. Réaliser des petits cercles en gardant les bras tendus

RÈGLES DE SÉCURITÉ

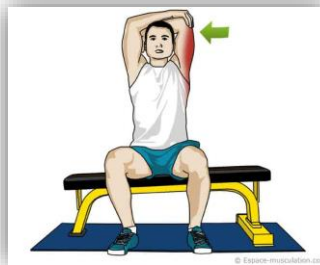
→ Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant) et regard loin

MUSCLES SOLLICITÉS

- Biceps
- Triceps

- Deltoïde
- Pectoraux

ÉTIREMENTS



NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : Bras tendus statique



Niv 2 : Circle arms



Niv 3 : taper dans les mains (bras tendus)



ATTENTION : CORPS REDRESSÉ DROIT ET NON PENCHÉ COMME SUR LA PHOTO