

## EXERCICE #19 : BRAS, ÉPAULES, PECTORAUX

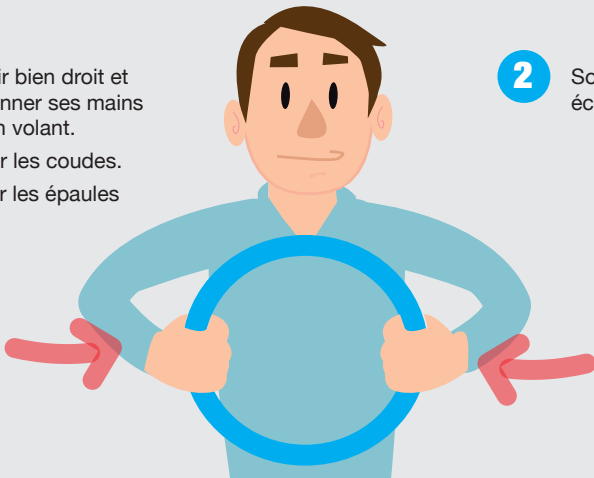
### RENFORCER LE HAUT DU CORPS EN VOITURE

1

Se tenir bien droit et positionner ses mains sur son volant.

Relever les coudes.

Baisser les épaules



2

Sortir la poitrine et écraser le volant.

POSOLOGIE

6 X 30 SECONDES  
3 FOIS PAR SEMAINE

UN EXERCICE CONSEILLÉ

par



Grâce à Mister Quot'ching,



**transformez votre environnement  
de travail en salle de sport !**

Retrouvez tous les conseils et exercices de Mister Quot'ching sur [mma.fr](http://mma.fr)