

boost!
&
moi!



Muscler ses biceps
C'est pas si compliqué!

boost!
&
moi

**Qui n'a pas rêvé d'avoir les biceps de Popeye ?
Sans vouloir vous décevoir, manger des épinards
ne suffira pas...**

Debout, le dos bien droit, prenez une petite bouteille
d'eau dans chaque main.

Les coudes bien ancrés au niveau des hanches,
levez une main puis l'autre
en maintenant une **cadence tonique.**
Réalisez 2 séries de 20 mouvements.

Levez désormais
les deux mains ensemble.
Réalisez 2 séries de 20 mouvements

Pour éviter les courbatures, pensez à vous étirer...
Appuyé face à un mur, la main tournée vers
l'extérieur et le bras tendu, regarder à l'opposé
afin de tendre au maximum le bras à étirer.

**UNE BONNE TONICITÉ DES BICEPS VOUS ASSURE
DES MOUVEMENTS PLUS FACILES AU QUOTIDIEN
Y COMPRIS DANS LES TACHES USUELLES.**



Biceps