ETIREMENTS Haut du Corps

Biceps

Triceps

Dorsaux - bras au dessus de la tête

Lombaires - sur le dos

Dorsaux - agenouillé - un bras allongé

Obliques debout - inclinaison du buste avec 1 bras en haut

Position de l'enfant

ETIREMENTS Bas du Corps

Fessiers - assis

Fessiers - sur le dos

Mollets - jambe fléchie

Ischio-jambiers - jambes écartées et buste fléchi - mains au sol

Quadriceps - allongé sur le côté

Position du chameau