



Laying Curls (4) Starting position - Take hold of the short bar, palms up and lay back to the position shown. Now slowly curl the bar up until it touches your chest. Then slowly lower it back till it reaches the starting position. Inhale as you curl the bar and exhale as you lower it down.

Flexions en position couchée (4) Position de départ: Agrippez la barre courte avec les paumes vers le haut et inclinez-vous vers l'arrière dans la position indiquée. Tirez lentement sur la barre pour qu'elle atteigne la poitrine. Baissez la ensuite lentement jusqu'à la position de départ. Inspirez en tirant la barre vers vous et expirez en relâchant.



Reverse Close Grip Curls (4) Starting position - Take hold of the short bar using the reverse grip (palms down) and assume the standing position as shown in the photo. Now inhale and curl the short bar upward by bending your arms at your elbows until you have reached the second position shown. Return to starting position and exhale.

Flexions avec prise étroite inversée (4) Position de départ: Agrippez la barre courte avec prise inversée (paumes vers le bas) et placez-vous en position debout comme montré à la photo. Inspirez et tenez la barre courte vers le haut en pliant les bras à la hauteur des coudes jusqu'à ce que vous ayez atteint la deuxième position indiquée. Revenez à la position de départ et expirez.