

ÉQUIPEMENTS REQUIS



- Un mur
 - Une chaise
 - 2 poids entre 1 à 8 lb selon votre force et votre capacité physique
 - Pour les débutants, nous recommandons de débiter avec des poids de 1 à 2 lb
 - Si vous n'avez pas des haltères, voici des articles que vous pouvez utiliser à la maison:
 - Bouteilles d'eau (remplies d'eau ou de cailloux)
 - Des boîtes de conserve
 - Une bouteille de savon à lessive
 - Un sac d'épicerie rempli
-