





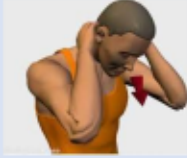











Etirements membres supérieurs

Muscles étirés	Illustrations
Pectoraux 	   
Trapèze 	  
Biceps 	  
Triceps 	 
Deltoïdes 