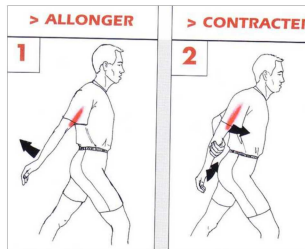


Membres Supérieurs

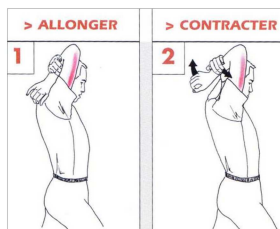
Biceps



PHASE DYNAMIQUE

► Flexion-extension rapide du coude pendant 8 à 10 s.

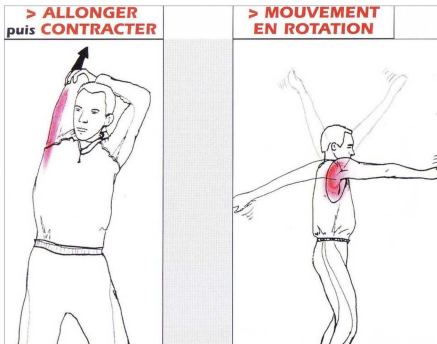
Triceps



PHASE DYNAMIQUE

► Flexion-extension rapide du coude rapide, bras au zénith pendant 8 à 10 s.

Muscles de l'épaule (Trapèze, Deltoïde, Sous épineux)



Muscles du dos (Trapèze, Grand dorsal)

