

Les muscles

QUADRICEPS	ISCHIOS	ABDOS	TRICEPS
DELTOÏDES	BICEPS	DORSAUX	FESSIERS

Les articulations

ÉPAULES	COUDES	GENOUX
POIGNETS	CHEVILLES	HANCHES



Les muscles

QUADRICEPS	ISCHIOS	ABDOS	TRICEPS
DELTOÏDES	BICEPS	DORSAUX	FESSIERS

Les articulations

ÉPAULES	COUDES	GENOUX
POIGNETS	CHEVILLES	HANCHES



Les muscles

QUADRICEPS	ISCHIOS	ABDOS	TRICEPS
DELTOÏDES	BICEPS	DORSAUX	FESSIERS

Les articulations

ÉPAULES	COUDES	GENOUX
POIGNETS	CHEVILLES	HANCHES

