

# EXERCICES D'ÉTIREMENTS MUSCULAIRES « Haut du corps »

<p>Phase de contraction</p>  <p>Triceps</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Triceps, trapèzes</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Deltoïdes, trapèzes</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Pectoraux</p>
<b>POUR LE DOS</b>			
<p>Phase de contraction</p>  <p>Dorsaux-lombaires ischio-jambiers</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Grand fessier</p>	 <p>Dorsaux-lombaires ischio-jambiers</p>	 <p>Abdominaux dorsaux-lombaires</p>
<b>POUR LES JAMBES</b>			
	 <p><b>La chaîne musculaire des jambes</b></p>		 <p>Photo guide du Stretching</p>
<p>Phase de contraction</p>  <p>Fessier-ischio-jambiers</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Fessier-ischio-jambiers</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Quadriceps</p>	<p>Phase de contraction</p>  <p>Ischio-jambiers</p>