

Situer les muscles

Zone Haut

Trapeze (cou)
Deltoides (épaules)
Biceps (bras)
Triceps (bras)
Avant-bras (poignet)

Zone Centre

Pectoraux (poitrine)
Abdominaux (abdomen)
Obliques (abdomen)
Dorsaux (dos)
Lombaires (bas du dos)

Zone Bas

Fessiers (fesses)
Adducteurs (intérieur cuisse)
Quadriceps (avant jambes)
Ischio-Jambiers (arrière jbe)
Mollets

