



- ✓ Trapèzes
- ✓ Deltoïdes
- ✓ Pectoraux
- ✓ Triceps
- ✓ Biceps
- Avant-bras
- ✓ Dorsaux
- ✓ Abdomen Droit de l'abdomen
- Lombaires
- Fessiers
- ✓ Quadriceps
- ✓ Ischios-jambiers
- Adducteurs
- Mollets