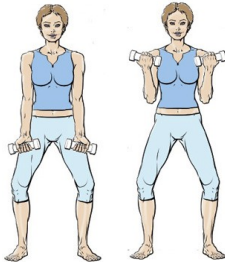
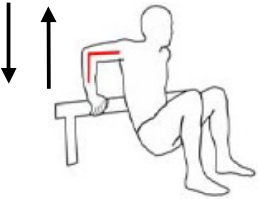


LES MEMBRES SUPERIEURS

MUSCLE	SA LOCALISATION	SON ACTION	ÉCHAUFFEMENT	DÉVELOPPEMENT	ÉTIREMENT	SON ANTAGONISTE
BICEPS	Sur le devant du bras	Flexion du coude = amener l'avant bras sur le bras	Faire des flexions-extensions de l'avant bras sur le bras			TRICEPS
TRICEPS	Sur l'arrière du bras	Extension du coude = tendre le bras	Faire des flexions-extensions de l'avant bras sur le bras	Dips (ou pompes) 		BICEPS