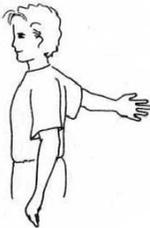
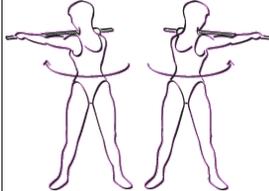
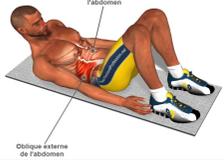
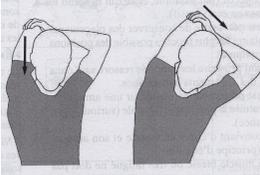
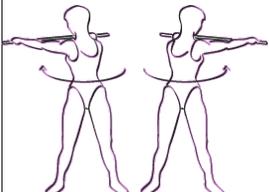
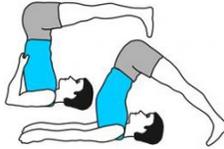


LE TRONC

MUSCLE	SA LOCALISATION	SON ACTION	ÉCHAUFFEMENT	DÉVELOPPEMENT	ÉTIREMENT	SON ANTAGONISTE
PECTORAUX	Au niveau de la poitrine	Serrer les bras	Bras presque tendus à l'horizontal, serrer – écarter les bras	Pompes ou dips		GRAND DORSAL
GRAND DROIT	Au niveau du ventre	Flexion du tronc (amener les épaules vers les cuisses)	En équilibre fessier, ramener les genoux vers le buste	½ crunch 		LOMBAIRES
OBLIQUES	Au niveau du ventre mais sur les côtés	Se pencher sur le côté		Toucher les chevilles  <small>Droit de l'abdomen</small> <small>Oblique externe de l'abdomen</small>		LOMBAIRES
GRAND DORSAL	Dans le dos, sous les omoplates	Tirer les coudes vers l'arrière	Bras presque tendus à l'horizontal, serrer – écarter les bras	Traction  <small>© Espace-musculation.com</small>		PECTORAUX
LOMBAIRES	Dans le bas du dos	Extension du buste Maintenir la colonne vertébrale		Décoller le haut du corps 		ABDOMINAUX