

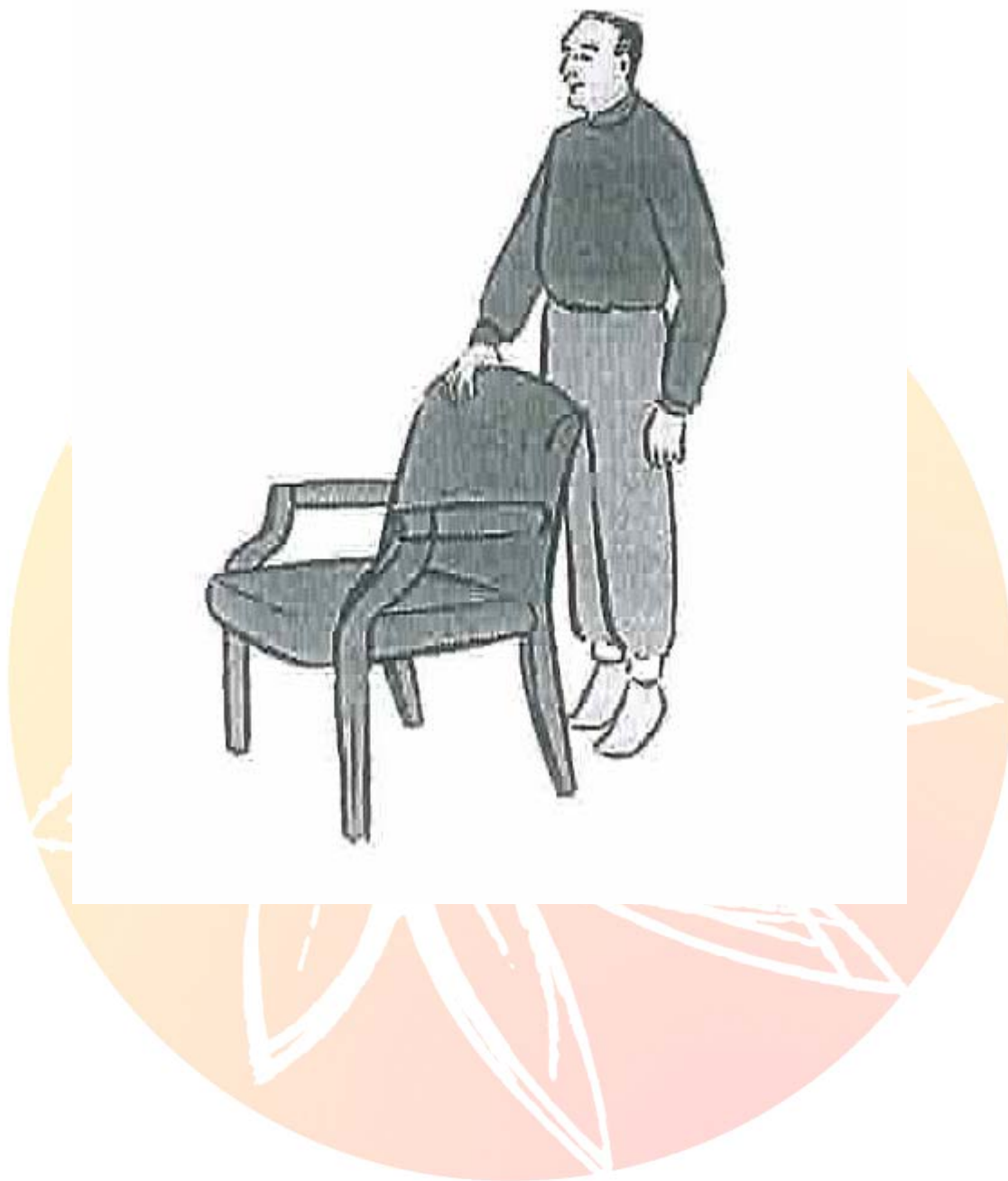
Abduction des bras (avec ou sans haltères)



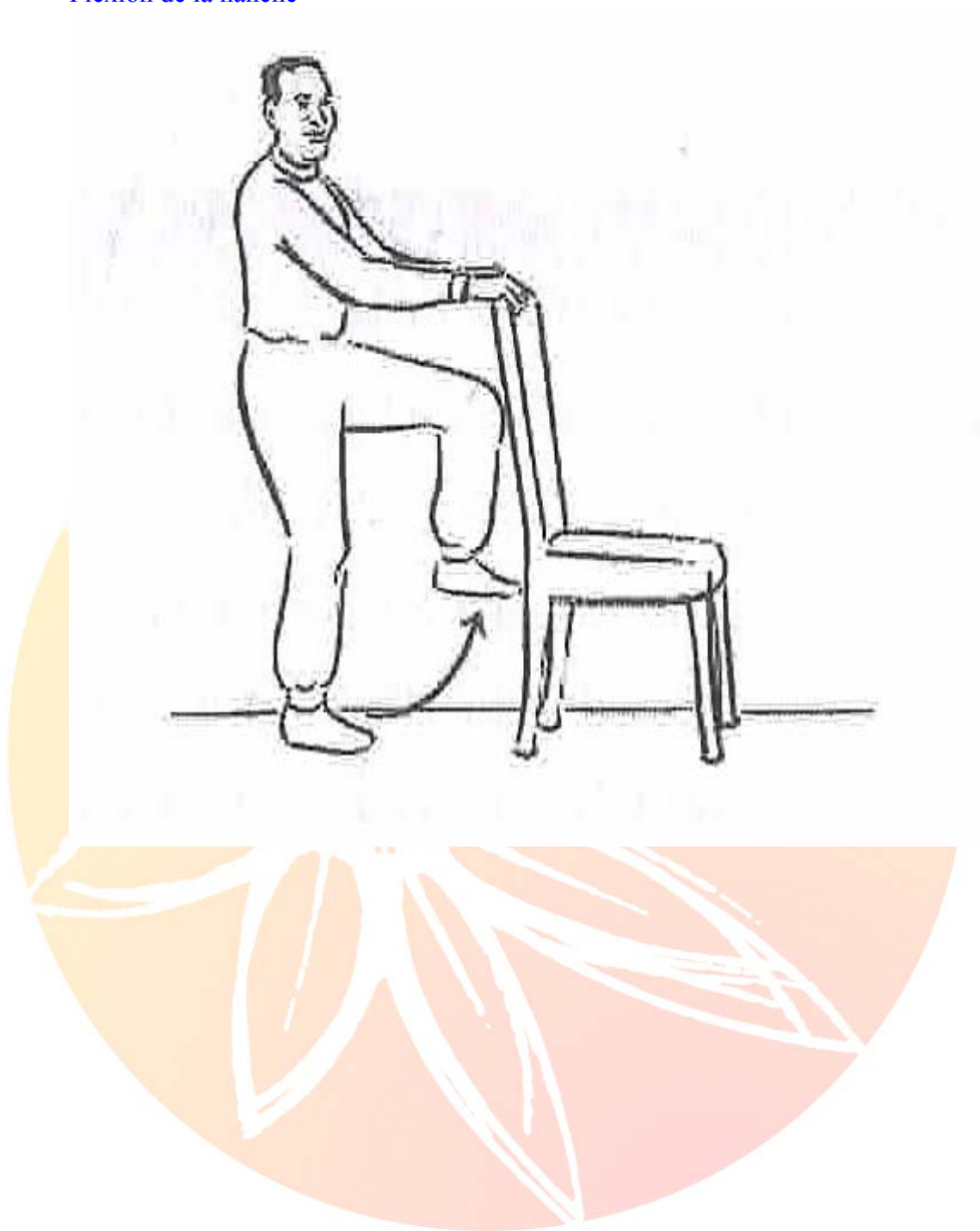
Flexion de l'avant-bras (avec ou sans haltères)



Flexion plantaire de la cheville (en se tenant ou non au dossier d'une chaise solide)



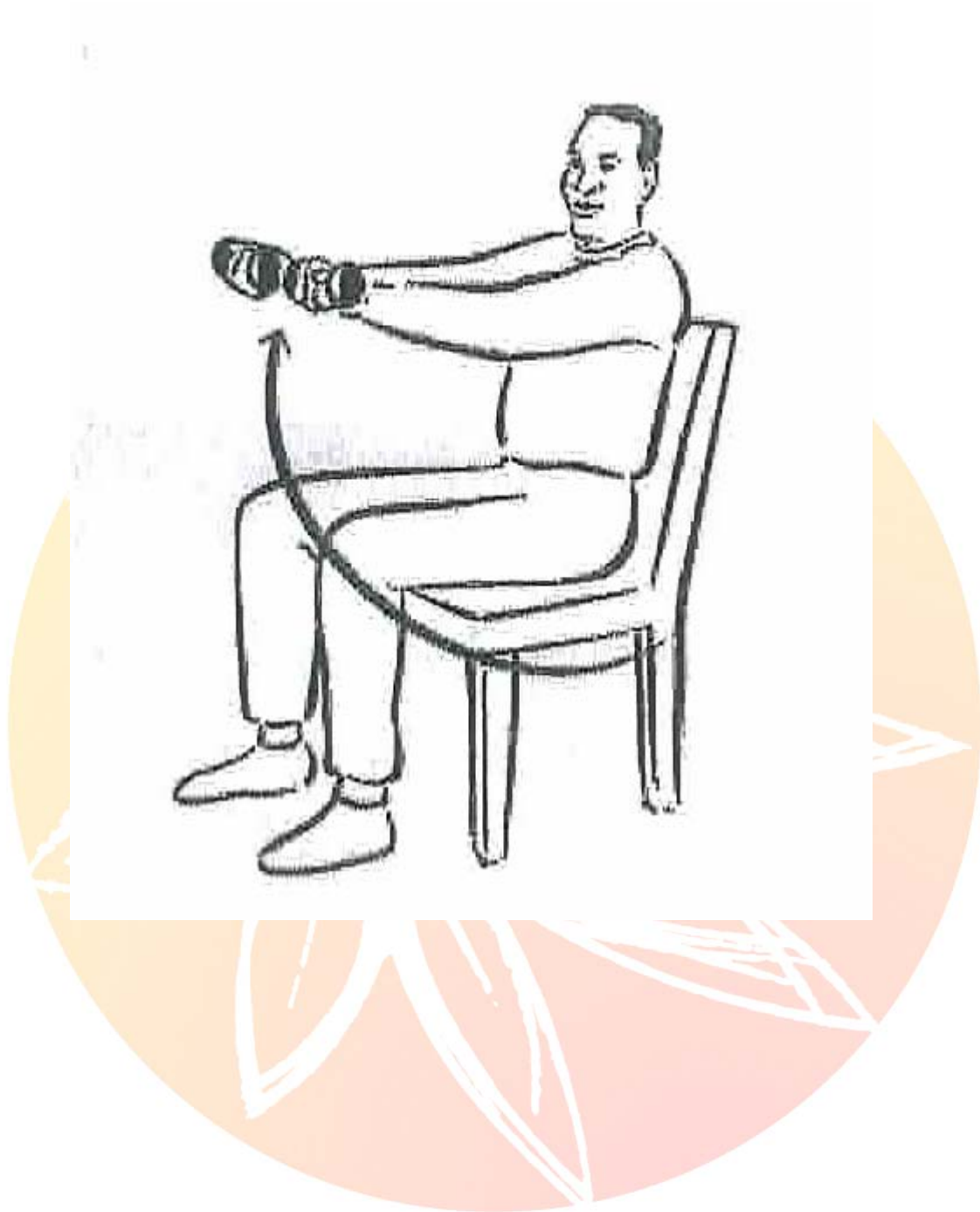
Flexion de la hanche



Flexion du genou



Flexion de l'épaule



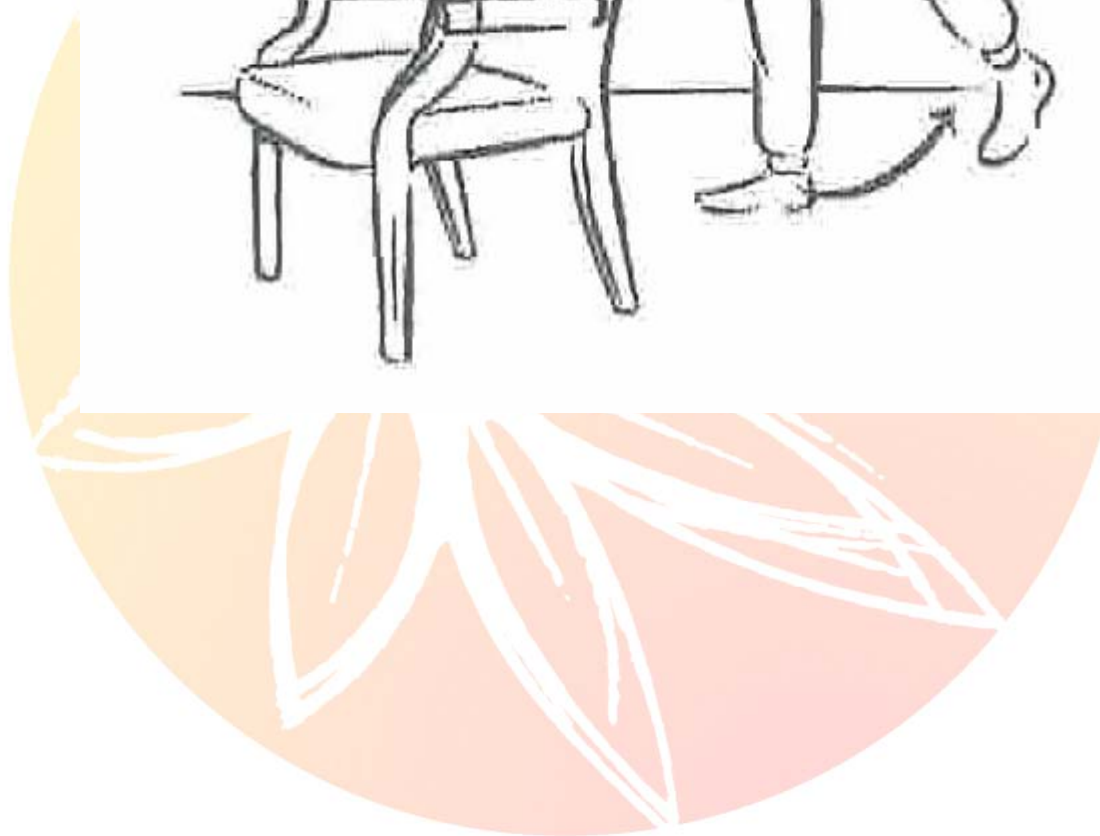
Extension des avant-bras au-dessus de la tête (avec ou sans haltères)



Extension du genou



Extension de la hanche



Abduction de la hanche

