

INTRODUCTION	5
---------------------	----------

CHAPITRE 1 – BICEPS ET BRACHIAL	6
--	----------

Questions relatives à l'anatomie du biceps	9
Questions relatives à la biomécanique des biceps et du brachial	10
Questions relatives aux exercices de renforcement des biceps	11
Questions relatives aux pathologies classiques des biceps	12
Réponses	13

CHAPITRE 2 – TRICEPS	20
-----------------------------	-----------

Questions relatives à l'anatomie et à la biomécanique des triceps	24
Questions relatives aux exercices de renforcement des triceps	25
Questions relatives aux pathologies classiques des triceps	26
Réponses	27

CHAPITRE 3 – AVANT-BRAS	34
--------------------------------	-----------

Questions relatives à l'anatomie et à la biomécanique des avant-bras	38
Questions relatives aux exercices de renforcement des avant-bras	39
Questions relatives aux pathologies classiques des avant-bras	40
Réponses	41

CHAPITRE 4 – ÉPAULES	46
-----------------------------	-----------

Questions relatives à l'anatomie et à la biomécanique des épaules	50
Questions relatives aux exercices de renforcement des épaules	51
Questions relatives aux pathologies classiques des épaules	52
Réponses	53

CHAPITRE 5 – PECTORAUX	59
-------------------------------	-----------

Questions relatives à l'anatomie des pectoraux	62
Questions relatives à la biomécanique des pectoraux	62
Questions relatives aux exercices de renforcement des pectoraux	63
Questions relatives aux pathologies classiques des pectoraux	64
Réponses	66

CHAPITRE 6 – DORSAUX, TRAPÈZES ET LOMBAIRES	72
--	-----------

Questions relatives à l'anatomie des dorsaux	76
Questions relatives à la biomécanique des muscles du dos	77

Questions relatives aux exercices de renforcement du dos	78
Questions relatives aux pathologies classiques du dos	79
Réponses	80

CHAPITRE 7 – SANGLE ABDOMINALE 89

Questions relatives à l'anatomie des abdominaux	91
Questions relatives à la biomécanique des abdominaux	92
Questions relatives aux exercices de renforcement des abdominaux	93
Question relative à une pathologie classique des abdominaux	93
Réponses	93

CHAPITRE 8 – FESSIERS ET ROTATEURS EXTERNES DE LA HANCHE 100

Questions relatives à l'anatomie des fessiers	102
Questions relatives à l'anatomie et à la biomécanique des rotateurs de la hanche	102
Questions relatives à la biomécanique des fessiers	103
Questions relatives à des pathologies classiques des fessiers	104
Réponses	105

CHAPITRE 9 – ISCHIO-JAMBIERS ET ADDUCTEURS 111

Questions relatives à l'anatomie des ischio-jambiers	115
Questions relatives à l'anatomie des adducteurs	116
Questions relatives à la biomécanique des ischio-jambiers	117
Question relative aux exercices de renforcement des ischio-jambiers	117
Questions relatives aux pathologies classiques des ischio-jambiers	118
Réponses	119

CHAPITRE 10 – QUADRICEPS ET MOLLETS 126

Questions relatives à l'anatomie des quadriceps	130
Questions relatives à la biomécanique des quadriceps	130
Questions relatives aux exercices de renforcement des quadriceps	131
Questions relatives à l'anatomie des mollets	133
Question relative à une pathologie classique des mollets	133
Réponses	134