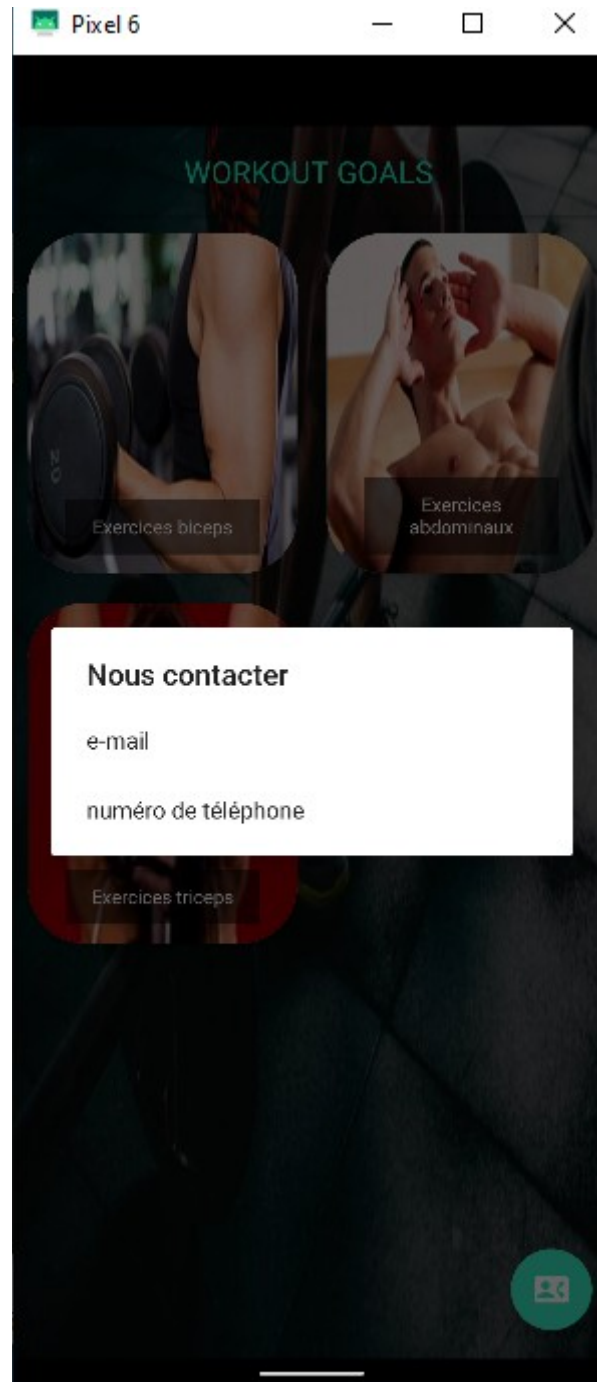


Test 1 : contact

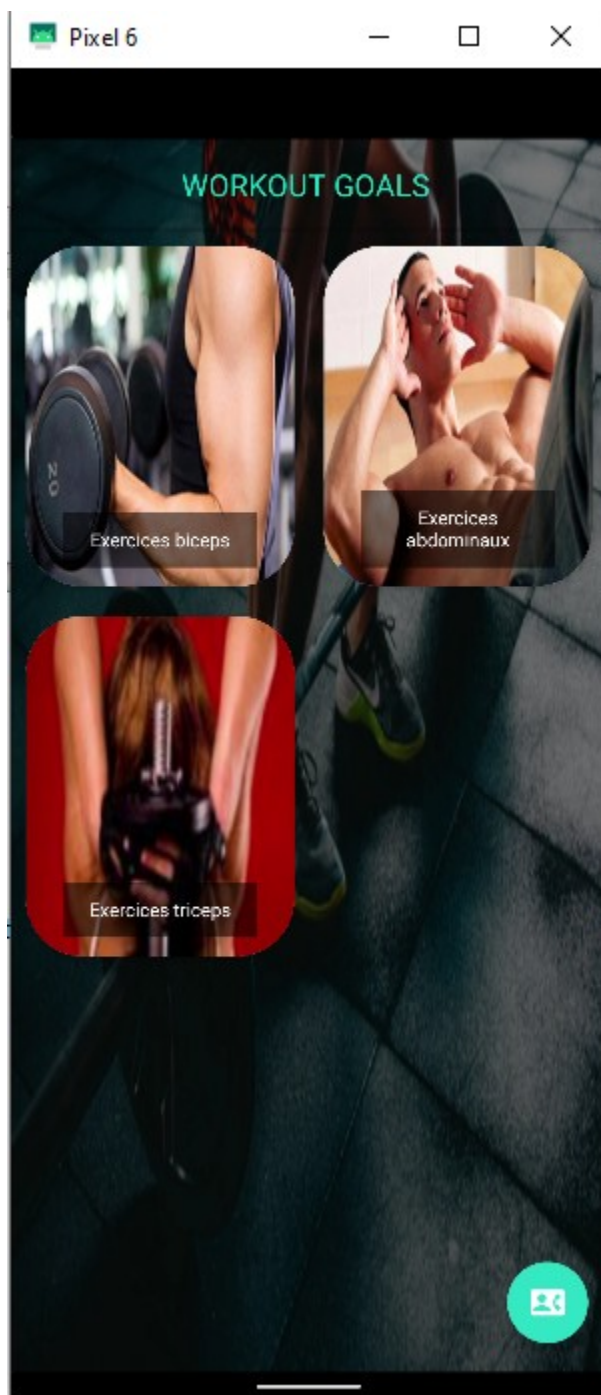
Le bouton pour les contact marche. Il affiche un dialogue qui donne l'option d'écrire par email ou d'appeler :

g



Test 2 : Navigation

Le menu et la navigation marchent correctement. Je peux cliquer sur une activité musculaire et je vais atterrir dans cette activité :



Test 3 : Listes et navigations

Si je clique sur un exercice musculaire, j'obtiens une liste des exercices musculaires, et j'ai un bouton qui me permet d'ajouter un exercice au besoin :



Test 4 : Modifications

Je peux modifier une activité (effacer ou updater) en cliquant sur les boutons que j'ai créés



Pixel 6

Entrez le titre

Curl barre

Entrez la description

Cet exercice sollicite et développe les biceps. Le curl est l'exercice d'isolation de base pour les biceps et est généralement réalisé debout, avec une barre droite ou coudée...

video id

ZLRB05wiPwM

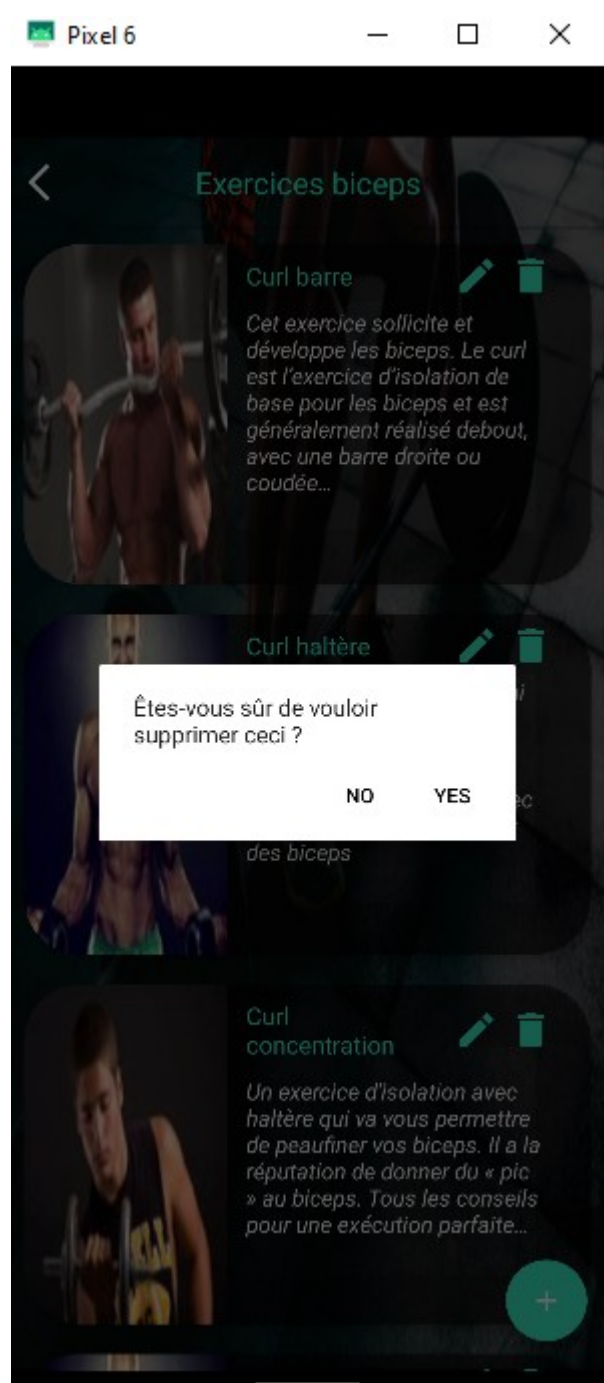
Muscles ciblés

Le biceps brachial, courte et longue portion, le brachial antérieur et le long supinateur.

Exécution de l'exercice

En position de départ debout, le dos immobile et droit, les genoux fléchis ou une jambe avancée pour éviter de tricher en s'aidant de l'élan et les coudes près du corps. Monter et descendre la barre sans à-coups. Vous pouvez varier l'écartement des mains en utilisant une prise large, moyenne ou serrée.

MISE À JOUR



Pixel 6

< Exercices biceps

Curl barre

Cet exercice sollicite et développe les biceps. Le curl est l'exercice d'isolation de base pour les biceps et est généralement réalisé debout, avec une barre droite ou coudée...

Curl haltère

Êtes-vous sûr de vouloir supprimer ceci ?

NO YES

des biceps

Curl concentration

Un exercice d'isolation avec haltère qui va vous permettre de peaufiner vos biceps. Il a la réputation de donner du « pic » au biceps. Tous les conseils pour une exécution parfaite...

+