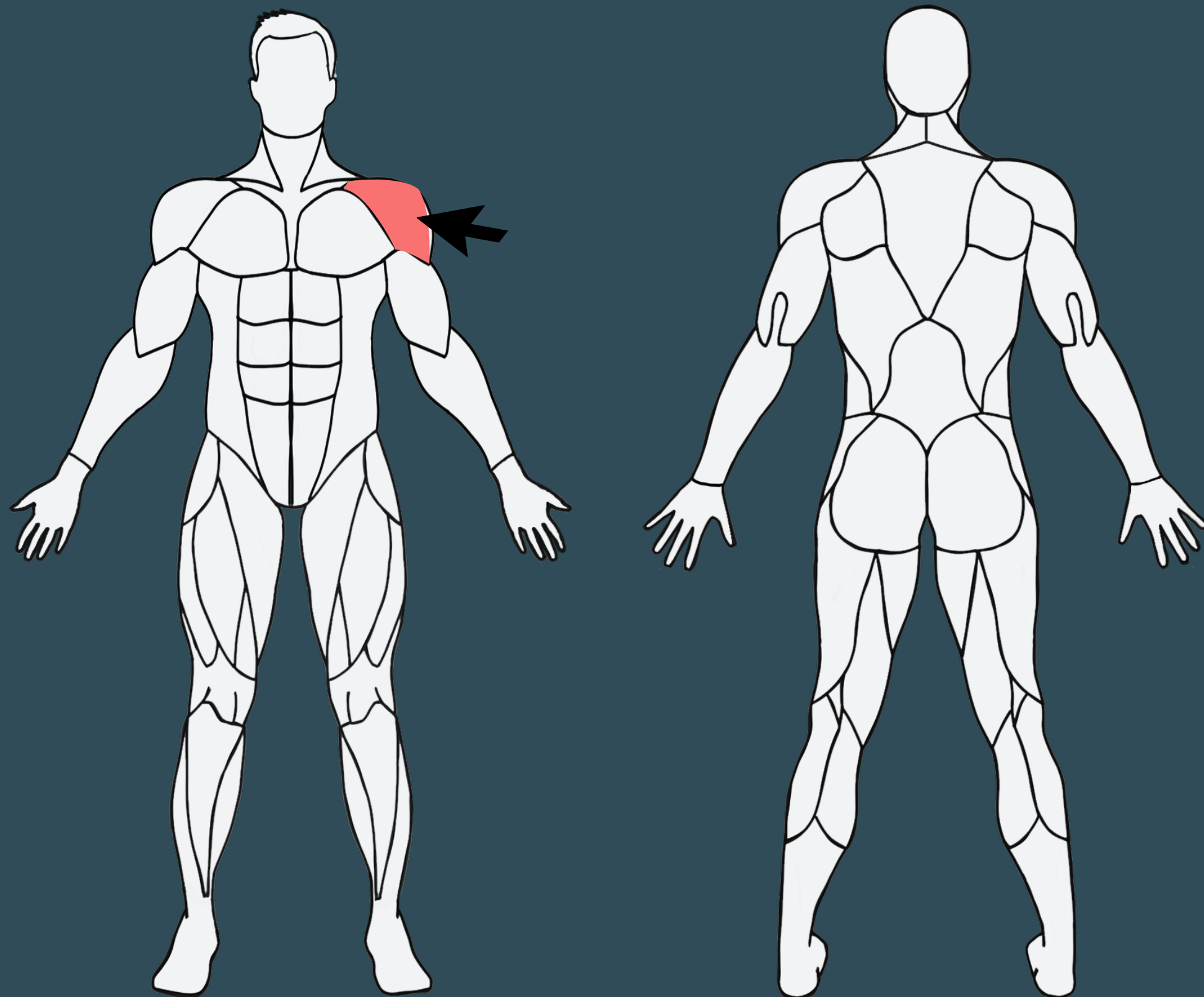




MuskiTwa

Voici un outil qui te permet de découvrir pleins d'exercices de musculation pour chacun de nos muscles. Pour l'utiliser, il te suffit de cliquer sur un muscle pour consulter les exercices qui lui sont liés. Pour chaque exercice, un GIF animé te permet de voir comment réaliser l'exercice en question.





Épaules

Lorem ipsum dolor sit amet. Cum asperiores rerum est odit rerum aut provident adipisci. Ea eaque accusantium et sunt sint aut sapiente dolore ut nihil optio a laboriosam nihil sit alias quia!

25 exercices trouvés

Élevations latérales aux élastiques

Equipement : élastiques



GIF

RETOUR



Écartés aux élastiques

Equipement : élastiques



GIF