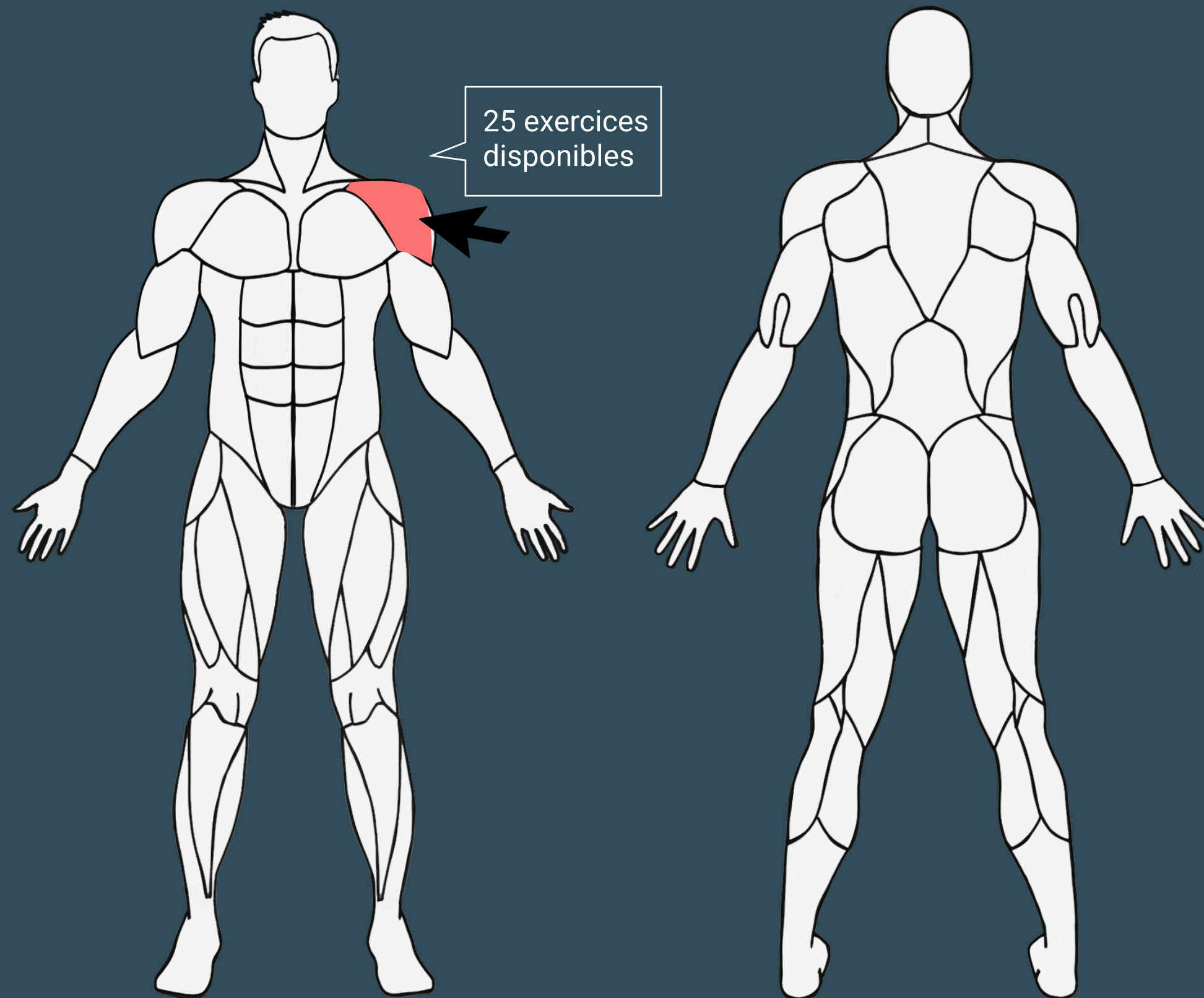




MuskiTwa

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

Des épaules bien développées peuvent donner l'apparence d'une taille plus petite (parce que les épaules semblent plus larges). Par conséquent, des deltoïdes bien entraînés améliorent l'apparence de tout le corps.

25 exercices trouvés

Élevations latérales aux élastiques

Equipement : élastiques



GIF

RETOUR



Écartés aux élastiques

Equipement : élastiques



GIF