

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>5</b>
<b>CHAPITRE 1 – BICEPS ET BRACHIAL</b> .....	<b>6</b>
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
<b>CHAPITRE 2 – TRICEPS</b> .....	<b>20</b>
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
<b>CHAPITRE 3 – AVANT-BRAS</b> .....	<b>34</b>
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
<b>CHAPITRE 4 – ÉPAULES</b> .....	<b>46</b>
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
<b>CHAPITRE 5 – PECTORAUX</b> .....	<b>59</b>
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
<b>CHAPITRE 6 – DORSAUX, TRAPÈZES ET LOMBAIRES</b> .....	<b>72</b>
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