

Sommaire

Introduction	v
Chapitre 1 Le cou	1
Chapitre 2 Les épaules, le dos et le torse	9
Chapitre 3 Les bras, les poignets et les mains	25
Chapitre 4 Le bas du tronc (ceinture abdominale et lombaires)	53
Chapitre 5 Le bassin	69
Chapitre 6 Les cuisses et les genoux	91
Chapitre 7 Les mollets et les pieds	113
Index des exercices	141
À propos des auteurs	145
À propos de l'illustrateur	147