

Les Principales techniques Décrites dans ce livre avec leur nom :

<p><u>Debout</u> <i>bras croises</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / Sternum // Traction /</p>	
<p><u>Debout</u> <i>main sur nuque</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / Sternum // Traction /</p>	
<p><u>Debout</u> <i>Poing sur lombaire</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Poings / Abdomen // Traction /</p>	
<p><u>Debout</u> <i>bras croises</i> / <u>Debout</u> <i>Devant</i> / Thoracique / Poing // Pression /</p>	
<p><u>Assis</u> <i>bras croises</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / Sternum // Traction /</p>	
<p><u>Assis</u> <i>main sur nuque</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / Sternum // Traction /</p>	
<p><u>Assis</u> <i>main sur nuque</i> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / knee // Traction /</p>	
<p><u>Assis</u> / <u>Debout</u> <i>Derriere</i> / Thoracique / Index // Pousser /</p>	
<p>Prone / <u>Debout</u> <i>a cote</i> / Thoracique / Pouce // Pousser /</p>	

