

# Analyse de la force musculaire: Back Check

L'analyse de la force musculaire répond aux questions suivantes :

- Quel est le rapport de force entre ma musculature ventrale et dorsale?  
(Un déséquilibre est souvent la cause de maux de dos)
- Où se situent mes résultats par rapport à la norme?
- Que puis-je en déduire pour mon entraînement personnel?

Le test ainsi que les conseils qui s'ensuivent sont donnés par nos moniteurs de fitness et nos physiothérapeutes diplômés.

Que contient l'analyse de la force musculaire:

- Mesure de la force de: la musculature ventrale et dorsale; la musculature pectorale et scapulaire; comparaison de la musculature latérale du tronc
- Analyse des résultats à l'aide d'un programme informatique
- Conseils d'entraînement ainsi que choix des exercices de force

