

Muscles Abdominaux : transverse, obliques, grand droit - Anatomie

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez les muscles abdominaux, leur anatomie, le rôle des obliques et du transverse, les exercices pour le bas ventre, et les conseils adaptés à la femme, à l'homme et à la grossesse.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Gainage hollow hold Abdominaux / Core · poids du corps
2. 	Montée de genoux Cardio · poids du corps
3. 	Pallof press debout Abdominaux / Core · poulies
4. 	Dead bug Abdominaux / Core · poids du corps
5. 	Sit-ups Abdominaux / Core · poids du corps
6. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
7. 	Crunch Abdominaux / Core · poids du corps

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com