

## **BODY ABDO**

### **Muscles sollicités :**

Vous travaillez particulièrement les muscles abdominaux et obliques.  
Les muscles de la hanche facilitent vos mouvements de flexion du buste.  
L'immobilisation de vos jambes conduit, à moindre mesure, à un effort sur les quadriceps.

LISTING des muscles actifs

Tenseur du fascia-lata  
Psoas-iliaque  
Droit antérieur du quadriceps  
Couturier  
Droit de l'abdomen, transverses et obliques

### **Comment l'utiliser ? :**

BODY ABDO vous permet un travail spécifique des abdominaux et obliques et muscles de la hanche grâce à votre poids de corps.  
En position assise, bloquez vos jambes sous la barre.  
Les bras croisés et collés contre votre poitrine, effectuez des flexions du buste pour concentrer le travail sur les abdominaux.

Soufflez en remontant et inspirez lors de la descente.  
Pour un travail complémentaire des muscles obliques, effectuez une rotation du buste tout en vous relevant.  
Changez de côté pour un exercice complet.  
Pour intensifier l'exercice ralentissez et contrôlez votre descente.

### **IMPORTANT**

Ne pas descendre le buste jusqu'en bas pour éviter une courbure excessive du bas du dos. Pour les personnes souffrant d'hyper lordose utilisez de préférence BODY HORLOGE ou BODY TRIPODE

### **Le plus santé :**

Body Abdo favorise :

Le renforcement des abdominaux et obliques.  
Le raffermissement de la taille.  
La coordination de la respiration et de l'exercice physique

