

Un appareil pour développer un ventre plat

Pour ce jour partons à la découverte d'un un appareil de musculation des abdominaux pour obtenir un ventre plat. Pour parvenir effectivement à **obtenir un ventre plat** il faut pratiquer des exercices d'abdominaux mais aussi pratiquer une alimentation équilibrée au risque de ne pas voir l'efficacité de vos efforts en matière de renforcements musculaires. Pour être efficace il vous faudra renforcer les différentes régions de la paroi abdominale qui est composée :

- des abdominaux transverses
- des abdominaux obliques.
- du grand droit

Un appareil pour ventre plat

Il existe bien évidemment des exercices d'abdominaux sans matériel mais cette appareil est intéressant car non seulement on peut travailler des exercices d'abdominaux (tous les types) mais aussi il vous permet d'effectuer des tractions pour développer les muscles des bras, du dos, et de la poitrine. Un appareil relativement complet .Certes il faut avoir un peu de place pour entreposer cet appareil. Il ne se replie pas et pèse tout de même 32 kilos. Mais c'est un appareil solide qui durera certainement longtemps et vous permettra de travailler vos abdominaux pour un ventre plat efficacement. La position du dos contre le dossier apporte un véritable confort et permet de protéger votre dos.

Pour compléter votre travail de renforcements musculaires, le rameur apparaît comme un bon complément. Il vous permettra non

seulement de travailler pour un ventre plat mais aussi de travailler l'ensemble des groupes musculaires mais aussi l'appareil cardio-respiratoire.



DESCRIPTION

Consignes

Plaquez votre dos contre le dossier. Saisir les poignets de la machine avec les mains. Vous pouvez effectuer l'exercice jambes fléchies ou jambes tendues. Mais vous pouvez aussi le réaliser en jambes fléchies et sur le côté.

Respiration

Inspirer quand vous ramenez les jambes

Expirer (souffler) quand vous repoussez les jambes.

Vous pouvez effectuer 3 séries de 10 répétitions si vous débutez puis augmenter petit à petit le nombre de répétitions.

