

PLANCHE A ABDO

UGS - Référence unique : MU2040

Catégories : Musculation & Fitness, Equipement de musculation , Appareils de musculation, Appareils abdominaux

DESCRIPTION PRODUIT

C'est le moment de faire les abdos : choisissez votre niveau de difficulté ! Avoir un torse et un dos solide est de la première importance dans la vie de tous les jours et l'entraînement de la sangle abdominale devrait être un moment important et obligatoire lors de chaque régime et lors de chaque entraînement sportif. L'entraînement abdominal ne va pas seulement renforcer et muscler vos abdos, mais aussi contribuer à l'obtention d'un ventre plus plat et d'une taille plus fine et bien sculptée. Cette région du corps est de la plus haute importance, car c'est de là que partent la majorité des mouvements. La sangle abdominale soutient les organes internes et aide à la respiration (spécialement l'expiration). Les abdominaux travaillent aussi en synergie avec les muscles du dos pour les torsions et les courbures.