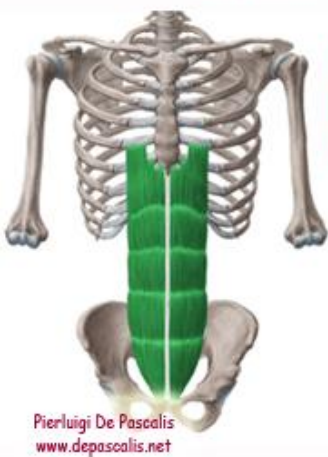
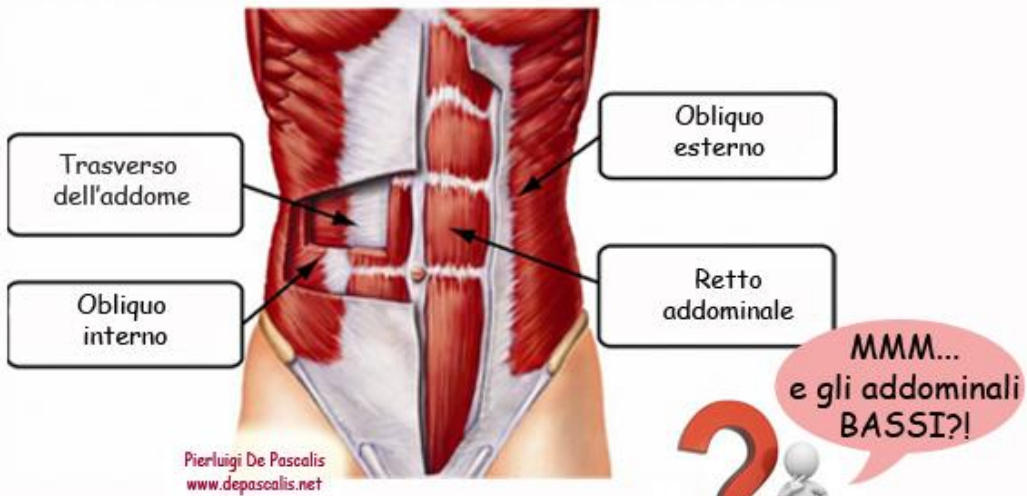


ADDOMINALI: anatomia e funzioni



Gli addominali bassi non esistono, il retto addominale è un unico muscolo.



Muscolo Grande Psoas

ileo-psoas

Muscolo Iliaco



Pierluigi De Pascalis
www.depascalis.net

Inoltre il retto dell'addome non ha inserzioni femorali, buona parte degli esercizi cosiddetti per gli "addominali bassi" stimolano l'Ileo-Psoas



Osserva quali muscoli lavorano

