

QUELS SONT LES MUSCLES DE NOTRE CORPS ?

Le corps est constitué de **637 muscles**, ce qui représente environ 40% du poids du corps. Il existe **trois types** de muscles :

MUSCLES STRIÉS SQUELETTIQUES



Ce sont des muscles volontaires, commandés par le système nerveux central, qui permettent les mouvements du corps car ils sont reliés aux os organisant le squelette.

MUSCLES LISSES



Ce sont des muscles involontaires qui assurent le fonctionnement des organes viscéraux comme l'estomac par exemple.

MUSCLE STRIÉ CARDIAQUE



Le coeur est un muscle involontaire qui se contracte de manière automatique et rythmé.

Plusieurs muscles ou groupes musculaires sont généralement utilisés dans un mouvement. Il est donc essentiel de les connaître et de les relier aux divers exercices de musculation.



