

Abdos :

Un ventre plat pour l'été !



Quatre exercices pour avoir un ventre plus plat.

A partir de deux fois par semaine ils auront une certaine efficacité.

Tous les jours, en plus d'une alimentation équilibrée et compatible avec un transit correct, vous verrez vite une vraie différence.

Travail des abdos

Le pédalo

Allongez-vous sur le dos, mains derrière la nuque, jambes pliées.

Relevez vos jambes pour former un angle de 90°.

Serrez le ventre et pédalez en allongeant les jambes loin devant.

Le relevé de buste

Adoptez la même position de départ : allongez-vous sur le dos, mains derrière la nuque, jambes pliées.

En gardant les pieds au sol, relevez votre buste.

Attention de ne pas tirer sur la nuque avec vos bras : gardez les coudes écartés.

Veillez à maintenir un large espace entre votre menton et votre poitrine : fixez un point au plafond et ne le quittez plus.

Ne reposez pas complètement votre tête au sol entre chaque relevé.

Travail des obliques

Rotation du buste

Placez-vous à genoux, buste bien droit, bras tendus devant vous à hauteur des épaules.

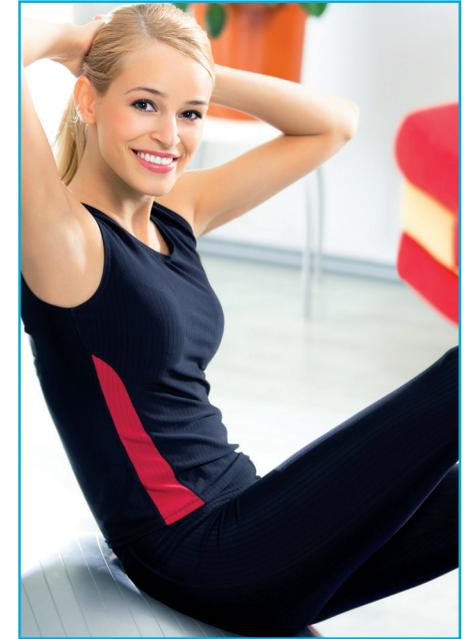
Effectuez une rotation du buste en pointant votre bras droit sur votre cheville gauche et inversement.

Ne cherchez pas à toucher votre cheville, c'est l'orientation qui compte pour faire les obliques.

Flexion du buste

Positionnez-vous debout, bien droit, bras le long du corps, jambes écartées (un peu plus que la largeur du bassin).

Grandissez-vous en rentrant le ventre et en contractant les fessiers, puis penchez-vous d'un côté en descendant le bras le plus bas possible. Alternez de l'autre côté.



Conseils pratiques

- Prenez le temps de bien vous installer, et faites ces exercices lentement en vous concentrant sur les muscles qui travaillent.
- Faites un effort pour rentrer le ventre pendant que vous effectuez les exercices pour muscler les abdominaux profonds.
- Pratiquez toujours par série et enchaînez les séries d'un même exercice avant de passer à un autre. Par exemple, faites 3 séries de pédalo, chaque série correspond à 10 mouvements alternés ou dure une dizaine de secondes.
- Selon votre forme, allongez progressivement la durée des séries et/ou leur nombre.
- N'oubliez pas que c'est la régularité qui compte !