

# Ventre plat : 3 exercices d'abdominaux



Pour les adeptes du ventre plat voici 3 exercices qui devraient vous aider à atteindre cet objectif. Il faudra également surveiller votre alimentation et la rééquilibrer si nécessaire.

## **Gainage : travail de renforcement des abdominaux pour un ventre plat**

Connaissez-vous le travail de musculation en isométrie. Il s'agit en fait de faire travailler les muscles sans déplaçant des leviers et des points d'attache des muscles. Ces exercices sont faciles à mettre en place et ne demandent pas de matériel. On travaille ici le développement de la force du muscle. Les exercices de gainage sont de bons exemples de travail en isométrie .On prend une position et on la tient sans déplacements, sans mouvements

Parmi les exercices de travail des abdominaux cet exercice est un classique du genre même s'il fait travailler d'autres muscles. Un renforcement en position statique.



Au sol placez-vous en appui sur les avant bras, jambes allongées derrière avec les genoux en contact avec le sol. En appui sur le dessus des pieds.

Contractez l'ensemble du corps, ne laissez pas le bassin partir vers l'avant car vous risquez de cambrer le dos.

Tenez la position 30 s pour commencer puis augmentez le temps en fonction de vos capacités .Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

### **Abdominaux : obliques et transverses**

Allongée sur le dos, levez la tête du sol et placez les mains derrière la tête. Ramenez la jambe droite en la fléchissant vers le coude gauche et la jambe gauche (fléchiée) vers le coude droit. Alternez ce mouvement 10 répétitions de chaque côté. Faites 3 séries.



## Exercice de gainage : élévation bassin

En position allongée sur le dos, les bras le long du corps, élevez le bassin vers le ciel. Tenez la position 30 s puis redescendez le bassin et les fesses vers le sol.

