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 placer les mains derrière la tête. Ramenez la jambe droite en la fléchissant vers le coude gauche et la jambe gauche (fléchie) 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.





Comment obtenir un ventre plat avec 7 exercices ?



Vous souhaitez savoir comment obtenir un ventre plat ? Pour obtenir un ventre plat moncoachingminceur.com vous propose de travailler les abdominaux avec 7 exercices .Tristan Arfi distingue 2 parties la partie haute ou supérieure des abdominaux et la partie basse ou inférieure.

Les exercices proposés permettent de travailler les muscles en superficie mais en profondeur également avec notamment des exercices de gainage. Les grands mouvements lors des exercices ne sont pas préconisés car ils sollicitent trop les muscles du dos

Pour rééquilibrer le travail des abdominaux, un travail au niveau des muscles lombaires vous est proposé.

Voici en résumé les exercices présents dans cette vidéo

– les obliques en isométrie: pour diminuer les poignées d'amour

– des obliques avec charges

– le Crunch un exercice classique

– Crunch inversé

– gainage de face pour travailler les muscles

profonds

– gainage sur le côté

Combien de séries pour obtenir un ventre plat

Pour réussir à perdre du ventre il vous faut pratiquer régulièrement 2 à 3 fois par semaine. Le nombre de séries peut être pour commencer de 2 séries de 15 répétitions sur chaque exercice et vous pouvez ensuite augmenter pou passer à 3 ,4 voire 5 séries.

Bien évidemment vous devrez songer à rééquilibrer votre alimentation sinon vos efforts ne serviront à rien .En complément si vous pouvez ajoutez des séances d'endurance comme la marche, la course, la natation ou le vélo vous faciliterez votre perte de poids.

Gestes et astuces rapides pour avoir des abdos en béton

Exercice ventre plat : le «

breakdance » ou le gainage du corps



Cet exercice est élaboré par le fondateur de la méthode Fitnext (Erwann Monthéour). Il propose cet exercice de **gainage du corps** pour travailler les muscles abdominaux en profondeur. Ce sont ces muscles qui maintiennent le ventre et permettent d'avoir un ventre plat .Ce travail permet aussi de travailler les grands dorsaux, les pectoraux et les deltoïdes.

Description de cet exercice de gainage

En appui sur les coudes, le corps allongé (respecté l'alignement du tronc et des jambes pour ne pas cambrer le dos). Les coudes sont légèrement avancés par rapport aux épaules.



Poussez sur le bras droit jusqu’à ce qu’il soit tendu puis revenir sur les coudes fléchis.



Procéder de la même manière pour le côté gauche .Pendant la durée de l’exercice les abdominaux et les fessiers doivent être contractés



Gestes et astuces rapides pour avoir des abdos en béton



Qui n’a jamais rêvé d’avoir des abdos en béton? Ces disgracieux petits bourrelets nous gâchent la vie, la taille et le ventre ont disparus et notre silhouette en souffre. De simples *gestes*, peuvent les faire disparaître.

Gestes et astuces rapides

Stop à cet amas de graisse qui déforme entièrement notre physique. Pour remédier à cela, il n’y a qu’un seul mot d’ordre : le sport.

Si vous croyez aux crèmes minceurs miraculeuses vous vous mettez un compas dans l’œil, il faut agir vite et efficacement. Les sports les plus propices pour une silhouette d’enfer et des adbos en béton sont : le vélo, la marche, la course, le stepper, le rameur, la corde à sauter ; ils aident à brûler les graisses et à raffermir le corps. Pour voir les premiers résultats rapidement, il faut se tenir à deux séances

par semaine de 45 minutes.

Les exercices d’abdominaux et de de cardiotraining.Tous les gestes

Pour sculpter des abdos de rêve, il ne faut pas lésiner sur le cardiotraining ni sur les exercices d’abdominaux. Il faut donc muscler la sangle abdominale et éliminer les graisses au niveau du ventre et des hanches.

Toutefois, il est nécessaire de savoir faire les bons gestes. Si l’exercice abdominal est mal pratiqué, il peut y avoir des douleurs au niveau du bassin et du dos. Un mauvais geste peut être fatal et vous pouvez rester bloqué.

C’est pourquoi, il est important de suivre les conseils d’un coach sportif et de s’entraîner pendant quelques séances avec lui. Une fois les bons gestes acquis, vous pouvez les pratiquer chez vous sans vous faire mal. Il est important de bien connaitre les gestes, sinon le ventre sera certes dur, mais l’élimination des bourrelets sera sans effet.

Par ailleurs, il faut savoir que si c’est du ventre qu’il faut absolument perdre, il faudra se concentrer sur les transversales, avant de commencer par les grands droits.

Aplatir et muscler son ventre n’est pas une chose aisée, mais avant de commencer à le muscler, il faut diminuer les plats riches. Privilégiez les protéines, afin de mieux développer la masse musculaire et compenser les excès de calories perdues.

En outre, il faudra éviter les boissons gazeuses, car elles favorisent les ballonnements, de même que le chewing-gum, qui fait remplir l’estomac d’air et entraîne aussi des ballonnements.

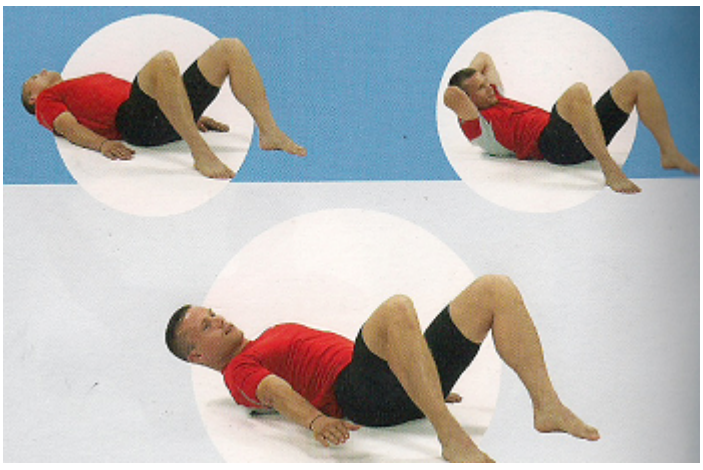
Il faut bannir l’alcool, surtout la bière. Elle est très riche en glucides et peut faire relâcher la masse musculaire rapidement, et ralentir l’objectif, qui est de muscler les

abdos.

Enfin dernier conseil : la personne doit rester motivée et être endurante dans l’effort.

Jean Philippe

Fitness exercice abdominaux n°1 obliques



FITNESS EXERCICE ABDOMINAUX OBLIQUES N°1

L’abdomen compris entre le bassin et le thorax, présente un ensemble de formations musculaires qui complète le cadre osseux et le transforme en une cavité presque entièrement

close : les abdominaux. Les abdominaux sont de différents types :

-transverse

-petit oblique

-grand oblique

-Grand droit

Ainsi pour les développer ou pour les entretenir il faut pratiquer des exercices de différentes natures. Afin de travailler de façon efficace il est préconisé d'effectuer au moins 3 séances par semaine sur l'ensemble des catégories d'abdominaux.

Afin de pouvoir s'entraîner de façon efficace vous pouvez par exemple noter sur un papier le nombre de répétitions et de séries que vous effectuer à chaque séance afin de voir si vous progressez et si vous pouvez augmentez le nombre de séries et de répétitions.

—

CONSIGNES

Position de départ buste relevé

Bras le long du corps

Amener la main droite vers le pied droit, puis la main gauche vers le pied gauche

Effectuer 6 à 8 répétitions plus si vous êtes un sujet déjà entraîné

4 à 5 séries

SECURITE

Si l'exercice contracte trop le cou, placer les doigts sous la

nuque pour la soulager

RESPIRATION

Inspiration en position de départ

Expiration lorsque les mains vont vers les pieds

MATERIEL

Pas de matériel pour cet exercice

ETIREMENT

S’allonger sur le dos au maximum en inspirant puis reprendre l’exercice



http://www.sport-et-regime.com