

# Comment obtenir un ventre plat avec 7 exercices ?



Vous souhaitez savoir comment obtenir un ventre plat ? Pour obtenir un ventre plat [moncoachingminceur.com](http://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 pour 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 faciliteront votre perte de poids.

## **Gestes et astuces rapides pour avoir des abdos en béton**

