

# Des exercices d'abdominaux pour obtenir un ventre plat est -ce suffisant ?



Existe-t-il une méthode miracle pour obtenir un ventre plat. Miracle certainement pas ,mais il existe des méthodes qui fonctionnent. On dit qu'il faut souffrir pour être beau ou belle, n'allons peut être pas jusque là mais il faut tout de même fournir des efforts au niveau des activités physiques mais aussi au niveau alimentaire.

## Pour obtenir un ventre plat : choisissez des exercices adaptés

Quoi de plus logique que de faire travailler les muscles du ventre pour retrouver ou obtenir la fameuse tablette de chocolat. Dans la vidéo qui vous est proposée par Lucile de Fitness Master class vous allez découvrir une séance d'abdominaux. Munissez-vous d'un tapis de sol ou d'une serviette de bain et laissez vous guider par la vidéo.

La séance est composée :

- d'un échauffement
- d'exercices de relevé de buste
- d'exercices de ramenés de jambes

- des exercices de gainage
- des étirements

## **Pour obtenir un ventre plat : équilibrez votre alimentation**

Bien évidemment si vous faites d'un côté des efforts au niveau physique mais que du côté alimentation vous ne faites pas attention vos efforts risquent de ne servir à rien .Il faut par conséquent pratiquez une alimentation contrôlée dans les apports en calories mais aussi dans la qualité des aliments. Attention ne pratiquez pas une alimentation trop restrictive car vous risquez de vous essouffler et de ne pas tenir la distance.

Il existe 5 groupes alimentaires qui doivent être présents dans vos menus. Il faut effectivement ralentir et diminuer la consommation de sucreries (attention je n'ai pas dis arrêt absolu même si c'est mieux).

Pour les graisses ou les lipides elles sont également à éviter (style charcuterie par exemple) mais il faut un minimum de lipides pour que notre corps et notre cerveau puissent fonctionner à plein rendement. Privilégiez les graisses végétales plutôt qu'animal.

Buvez, hydratez-vous !!!

## **Les efforts cardio : un complément pour obtenir un ventre plat ?**

Les exercices cardio tels que la course, la natation, le vélo, le rameur, sont des compléments intéressants pour obtenir un ventre plat. Mais des conditions sont à respecter :

-il faut pratiquer au minimum 2 séances par semaine ,3 idéalement.

- il faut pratiquer régulièrement et pendant plusieurs semaines. En effet les résultats ne s'obtiennent pas en une semaine.

- les efforts en endurance fondamentale doivent être pratiqués au moins pendant 40 mn période où le corps commence à puiser dans les réserves de graisse.

- **L'interval training** ou travail fractionné (des séances plus courtes mais à intensité plus élevée) obtiennent également de bons résultats sur la perte de poids et le ventre plat.

## **Conclusion que faire pour obtenir un ventre plat**

Pour réaliser cet objectif 3 conditions semblent nécessaires :

- pratiquer des exercices d'abdominaux localisés au niveau de ventre afin de solliciter les différents muscles.

- Associer une alimentation équilibrée en qualité et en quantité

- Pratiquer des efforts cardio qui sont bons pour notre cœur mais aussi pour la perte de poids.

Et vous quelle stratégie utilisez vous pour perdre du poids et obtenir un ventre plat ?

Un ventre plat avec le relevé de buste en équilibre *by Marie Claire*



