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