

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 (fléchi) 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.



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 dit 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*



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



Les secrets pour avoir un ventre plat



Qui ne rêve pas d'avoir un **ventre plat** ? Que ce soit pour le côté esthétique ou tout simplement pour se sentir mieux dans son corps comment parvenir à obtenir un ventre plat aux abdominaux dessinés. Pour connaître les secrets d'un ventre plat il vous suffira de regarder la vidéo du créateur de la méthode fitnext qui vous donne des conseils pour retrouver la ligne. En effet, il n'y pas de hasard pour retrouver un ventre plat ni même de recettes miracles. Il existe des principes à suivre pour réussir à perdre nos rondeurs. Mais au fait :

Pourquoi notre ventre n'est pas plat ?

Au fur et à mesure des années, nous avons tendance à négliger notre hygiène de vie. Nous mangeons souvent beaucoup et pratiquons peu d'activités physiques. Notre société technologique nous libère des tâches ménagères mais nous fournit des possibilités de devenir apathiques sur nos canapés en sirotant et grignotant quelques douceurs. Mais la technologie et notamment Internet nous fige devant nos ordinateurs. Si nous ne faisons pas attention, nous finissons par beaucoup moins bouger. Et nous finissons par prendre du

poids et souvent c'est notre ventre qui nous fournit notre premier signal d'alarme. Notre ventre se gonfle et devient plus gros.

Quelles solutions alors pour retrouver un ventre plat ?

Il va falloir tout d'abord songer à un rééquilibrage alimentaire et réduire notamment les quantités d'aliments absorbés. Et pourquoi pas comme le propose Erwan Menthéour pratiquer une cure Détox.

Et puis il va falloir rebouger en pratiquant des activités d'endurance (course, natation, vélo) et en pratiquant également des renforcements au niveau des muscles abdominaux et notamment les muscles transverses qui tiennent le ventre.

Les exercices les plus favorables pour le renforcement de ces muscles et **obtenir un ventre plat** sont les exercices de gainage (travail en isométrie).



Un appareil pour développer un ventre plat

Pour ce jour partons à la découverte d'un un appareil de musculation des abdominaux pour obtenir un ventre plat. Pour parvenir effectivement à **obtenir un ventre plat** il faut pratiquer des exercices d'abdominaux mais aussi pratiquer une alimentation équilibrée au risque de ne pas voir l'efficacité de vos efforts en matière de renforcements musculaires. Pour être efficace il vous faudra renforcer les différentes régions de la paroi abdominale qui est composée :

- des abdominaux transverses
- des abdominaux obliques.
- du grand droit

Un appareil pour ventre plat

Il existe bien évidemment des exercices d'abdominaux sans matériel mais cette appareil est intéressant car non seulement on peut travailler des exercices d'abdominaux (tous les types) mais aussi il vous permet d'effectuer des tractions pour développer les muscles des bras, du dos, et de la poitrine. Un appareil relativement complet .Certes il faut avoir un peu de place pour entreposer cet appareil. Il ne se replie pas et pèse tout de même 32 kilos. Mais c'est un appareil solide qui durera certainement longtemps et vous permettra de travailler vos abdominaux pour un ventre plat efficacement. La position du dos contre le dossier apporte un véritable confort et permet de protéger votre dos.

Pour compléter votre travail de renforcements musculaires, le rameur apparaît comme un bon complément. Il vous permettra non

seulement de travailler pour un ventre plat mais aussi de travailler l'ensemble des groupes musculaires mais aussi l'appareil cardio-respiratoire.



DESCRIPTION

Consignes

Plaquez votre dos contre le dossier. Saisir les poignets de la machine avec les mains. Vous pouvez effectuer l'exercice jambes fléchies ou jambes tendues. Mais vous pouvez aussi le réaliser en jambes fléchies et sur le côté.

Respiration

Inspirer quand vous ramenez les jambes

Expirer (souffler) quand vous repoussez les jambes.

Vous pouvez effectuer 3 séries de 10 répétitions si vous débutez puis augmenter petit à petit le nombre de répétitions.

