

Opération ventre plat - 1/1

Les fetes sont terminées et vous avez fait des excès?

Mesdemoiselles, voici quelques petits exercices qui vous feront perdre ce petit bidon et ces adorables poignées d'amour (qui nous gâchent la vie). Jules est aussi parfaitement concerné.

Tout d'abord, il est important d'utiliser un tapis de sol, car sur le lit ou par terre, attention aux problèmes de dos ! Et sachez qu'il vous sera plus bénéfique de faire votre petite gym quotidienne de 10mn plutôt qu'une heure une fois par semaine.

1er exercice : Tonifier le bas du ventre

Allongée sur le dos, les bras en croix, la tête et le dos bien à plat. Les jambes verticales, serrées, tendues au maximum, les pieds flexes.

Fais 2 séries de 15 cercles dans un sens puis dans l'autre sur un rythme lent, en contractant bien tes abdominaux.

2ème exercice : Tonifier les abdos avec des haltères(500 g ou 1kg)

Allongée au sol, un haltère dans chaque main, bras le long du corps, une jambe est pliée, pied à plat, tendue avec la pointe du pied vers le plafond.

En poussant sur tes mains, décolle le buste du sol, tête bien dégagée dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard vers le plafond.

Monte le buste aussi haut que possible, puis redescend doucement. Change de jambe et recommence l'exercice. 3 séries de 12 les 2 premières semaines puis 3 séries de 20.

3ème exercice : Raffermer les abdos hauts

Allongée, jambes tendues.

Décolle le buste du sol en restant bien droite (se surtout pas cambrer ou courber le dos), bras tendus vers l'avant et ramène tes jambes (fléchies) toucher ta poitrine. 3 séries de 20.

4ème exercice : Affiner la taille

Allongée sur le côté, une main tendue sur le sol (pour l'équilibre) et l'autre derrière la tête, jambes légèrement fléchies.

Lève légèrement le buste et les jambes en contractent les abdos, tu dois les sentir tirer.

Voilà croyiez-moi avec ces petits exercices pratiqués assidûment vous allez vous sentir bien. Et pour avoir la silhouette dont vous rêvez, a plus dans un prochain article ciblé sur les cuisses et les fesses.

Bon courage ça va marcher !