

Avec l'âge, les excès ou simplement le manque d'activité physique, vos abdos se sont relâchés ainsi que votre ventre. C'est le moment de reprendre un peu de muscle pour retrouver une belle silhouette.

Voici 3 exercices d'abdominaux à alterner. Il est préférable d'alterner trois types d'exercices pour faire travailler à la fois le HAUT des abdominaux, le BAS et les OBLIQUES.



Abdos : c'est facile d'avoir un ventre plat !

Exercice n°1 : travaillez le bas des abdominaux

Allongez-vous sur le dos. Pliez les jambes, pieds à plat proches des fesses et écartés de la largeur du bassin.

Croisez vos doigts derrière la tête. Coudes écartés sur les côtés, fixez un point au plafond et relevez votre buste vers le haut en contractant vos abdos.

Procédez par séries de 8 relevés.

Évitez de reposer la tête et le haut des épaules entre chaque relevé.

Veillez à bien maintenir le bas de votre dos au sol.

Attention, lors de chaque relevé de buste ne vous aidez pas en donnant un à-coup avec la tête, les relevés se font uniquement à la force des abdos.

Exercice n°2 : travaillez les obliques

Même position, mais relevez votre buste non pas droit mais légèrement sur le côté puis l'autre. Procédez également par séries de 8 relevés obliques.

Variante : relevez votre buste droit, maintenez la contraction des abdos puis pivotez votre buste sur le côté, revenez au centre, pivotez de l'autre côté puis revenez au centre avant de relâcher vos abdos. Réalisez des séries de 8.



Exercice n°3 : travaillez le haut des abdominaux

Toujours allongé sur le dos, relevez les jambes, genoux pliés à 90° (vos pieds ne touchent plus le sol). Mains derrière la tête, coudes écartés, relevez votre buste le plus haut possible.

Variante : à chaque relevé de buste, relevez en même temps les jambes.

Étirez-vous entre chaque exercice. Au minimum, repliez vos jambes et pressez vos genoux sur votre poitrine.

Vous pouvez également, allongé sur le dos, déposer vos jambes pliées sur le côté, bras en croix et tourner la tête du côté opposé. Faites la même chose de l'autre côté.

N'oubliez pas de vous étirer entre chaque exercice.