

## Que faire pour réduire la circonférence de son ventre ?

Perdre du ventre, voici un des objectifs majeurs de beaucoup d'entre nous. En effet, la graisse a tendance à se localiser facilement à cet endroit et nous souhaitons nous en débarrasser assez rapidement.

Pour être aussi clair que possible, le muscle transverse est le muscle que vous utilisez lorsque vous rentrez le ventre ou que vous toussiez. C'est le muscle le plus profond de la sangle abdominale. Si vous avez un muscle à travailler en priorité dans le but d'avoir un ventre plat c'est bien celui-ci. Mais comment pourrait-on perdre ce [gros ventre](#) ?

Le muscle transverse est vraiment facile à exercer au quotidien. Nous allons d'ailleurs vous donner tout de suite un exercice très simple à réaliser. Exercice: Vous vous asseyez sur une chaise, vous prenez une grande inspiration par le nez en gonflant votre ventre au maximum. Idéalement, cette inspiration devra durer 5-6 secondes. Puis, vous allez expirer par la bouche en rentrant progressivement votre ventre. En fin d'expiration, votre ventre doit être rentré au maximum en vous grandissant. Pour vous donner deux repères, c'est comme si vous vouliez que votre ventre rejoigne votre dos et comme si vous vouliez que votre ventre passe sous vos côtes. Idéalement, l'expiration devra durer 25 secondes.

Ensuite, vous refaites la même chose, inspiration par le nez suivie d'une expiration complète par la bouche. Faites cet exercice entre 5 et 10 minutes par jour.

Quel est l'intérêt de cet exercice sur la [cellulite sur le ventre](#) ? Les bénéfices de cet exercice sont multiples:

- il permet de récupérer plus facilement à la fin d'une séance de musculation ou d'autre activité sportive

- il permet de se relaxer

- il permet de travailler efficacement son diaphragme, le muscle le plus important de la fonction respiratoire

- il peut être pratiqué n'importe où et n'importe quand: au bureau, devant la télé, en faisant à manger, la vaisselle...

- il permet d'avoir un ventre de plus en plus plat au fil des semaines.

Mais, nous vous arrêtons tout de suite. En effet, cet exercice pour [maigrir du ventre](#) n'est pas un exercice miracle, et il ne faut pas se dire .Ahhh, si je fais cet exercice tous les jours je vais avoir un ventre plat, c'est génial.. Il est clair que vous devez envisager les exercices de musculation en relation avec une alimentation équilibrée, c'est un travail d'équipe.

En résumé, pour maigrir du ventre, s'il y a un muscle abdominal à travailler en priorité c'est bien le muscle transverse, que l'on pourrait appeler le muscle d'un ventre plat.

## About the Author

Suivez Gratuitement nos 4 vidéos de formation sur: [Exercice Ventre Plat](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)