

## 4 séries d'abdos pour un ventre plat

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un ventre plat, avec des abdominaux bien dessinés ? Nous sommes tous tombé au moins une fois dans notre vie sur une photo qui nous a fait dire « wow » ; la photo d'une femme ou d'un homme à qui nous aurions aimé ressembler... Voyez-vous de quelle photo je veux parler ? On nous propose de plus en plus de solutions dites "miracles" et qui ne donnent jamais aucun résultat, qu'y a-t-il de plus frustrant ? On nous promet monts et merveilles à des prix exorbitants, et au final nous ne sommes jamais satisfait. Mais alors, que faire pour se [muscler le ventre](#) ?

### **Solution numéro un : Bien dans sa tête, bien dans son corps.**

Il ne faut pas se lancer tête baissée à la recherche du corps parfait ; les résultats ne surviennent que quand le corps et l'esprit sont sains. La phrase à retenir c'est que « Paris ne s'est pas fait en un jour » ; il faut s'armer de patience. Un moral au plus bas ne vous aidera pas à atteindre votre but, au contraire, il est essentiel que vous soyez en accord avec vous-même avant de commencer quoi que ce soit.

### **Solution numéro deux : Un rééquilibrage alimentaire.**

Nous n'avons rien sans rien ! Vous ne pouvez pas vous permettre, cela va de soi, de grignoter de tout et n'importe quoi. Reprenez de bonnes habitudes, mangez équilibré et à heures régulières !

### **Solution numéro trois : Une bonne hydratation.**

Cela est essentiel, on ne le répètera jamais assez : 1.5L d'eau par jour ! Votre corps en a plus que besoin !

### **Solution numéro quatre : Du sport !**

Un moral au top, c'est fait ; une bonne alimentation, c'est fait ; une bonne réhydratation, c'est fait aussi ! Nous pouvons donc commencer à nous sculpter des [abdos ventre plat](#) efficacement ! Tout d'abord, il faut savoir que pour avoir un ventre plat et tonique, l'idéal est de combiner les exercices abdominaux quotidiens à un autre sport plusieurs fois par semaine. La piscine, par exemple, sollicite énormément les muscles du ventre. Pourquoi ne pas faire une ou deux séances par semaine ? Vous manquez de temps pour aller à la piscine... la corde à sauter est aussi une alliée, c'est même une activité qui vous permettra de vous raffermir le corps dans son intégralité ! Pour un ventre plat, il ne faut pas uniquement s'arrêter à nos petits abdos fait à la maison !

Maintenant que vous avez certaines cartes en main, voici une petite liste de 4 [exercices pour perdre du ventre](#) sans en faire trop. N'oubliez pas de vous munir d'un tapis de gym confortable ! Votre dos ne doit pas vous faire mal !

#### **Exercice n°1**

Vous êtes allongé sur le sol et vos épaules sont à peine soulevées ; vous avez les pieds un éloignés de votre bassin, les jambes sont repliées et vos mains sont derrière le cou. Vous devez soulever votre buste tout en le faisant légèrement basculer sur le côté ; en même temps. Remontez l'autre genou à côté de la rotation de votre buste. Retour à votre position de départ. Effectuez ce mouvement à l'identique pour l'autre côté. Répétez l'exercice avec 2 séries de 20 répétition. Faites un break de 20 secondes entre les 2.

#### **Exercice n° 2**

Vous êtes toujours sur le sol, vous avez les pieds un peu éloignés de votre bassin, jambes repliées et vos mains soutiennent encore votre cou. Soulevez votre buste jusqu'à ce que vos abdominaux soient bien contractés. Gardez cette position 2 secondes puis redescendez lentement. Répétez l'exercice en 2 séries de 20 rep. Faites une pause de dix secondes entre les deux.

#### **Exercice n°3**

Idem sur le sol, cette fois les jambes sont jointes et à la verticale. Vous allez toucher vos chevilles avec vos doigts. Faites très attention que votre dos reste toujours droit. Tenez cette position deux secondes puis redescendez toujours lentement. Refaire cette exercice deux fois avec dix répétitions. Puis une pause de 10 sec entre.

#### **Exercice n°4**

Toujours au le sol, vous avez les pieds un peu éloignés de votre bassin, jambes repliées et vos mains derrière le cou. Votre dos droit, vos épaules plaquées sur le tapis. Uniquement votre bassin doit se soulever le plus haut possible, pieds scotchés au sol. Redescendez progressivement. Refaites l'exercice en deux fois mais de 30 répétitions. Respectez toujours une pause pour bien souffler...

#### About the Author

**Toujours 4 vidéos de formation pour perdre du ventre offertes à l'adresse suivante :**

<http://exercice-ventre-plat.com/presentation/index.html>

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