

## Exercices physiques qui transformeront votre corps



Exercices simples, mais efficaces, à faire chez vous. Ils visent à renforcer vos muscles et à brûler des graisses rapidement. Et par rapidement, on entend un mois.

### 1. La planche

D'accord, la planche n'est pas le truc le plus facile à maîtriser, mais rien ne vous rendra plus fort(e) aussi vite que cet exercice, qui fait travailler votre corps des bras au tronc en passant par les orteils!

Pour un équilibre supplémentaire, assurez-vous que vos fessiers sont serrés et que vos genoux sont mous dans cette pose. Cette vérification rapide vous assurera que vous êtes assez stable pour conserver la position.

Fotolia

### 2. La planche inversée

Pour faire une planche inversée, commencez par vous asseoir sur le sol, les mains plantées derrière vous et les jambes tendues devant. Contractez vos abdominaux et vos fesses et soulevez-vous prudemment du sol en vous assurant que votre regard se concentre vers le ciel.

Vous ne serez peut-être capable de tenir la pose que 10 secondes au début. Mais ensuite, essayer de tenir jusqu'à 30 secondes, même si vous avez besoin de petites pauses entre les deux. Faites-nous confiance, cela en vaut la peine!

### 3. Un entraînement pour le menton

Exercer les muscles sous votre menton peut sembler une chose étrange, mais il faut le faire si vous voulez transformer complètement votre corps. Il vous faut travailler tous les muscles, de la tête aux orteils! Vous trouverez plusieurs tutoriels sur le Web pour apprendre à faire disparaître un double menton.

### 4. Des torsions russes pondérées

Cet exercice de renforcement du dos apporte de nombreux avantages à la santé, comme un meilleur équilibre, une coordination œil-main et une flexibilité du dos. En prime, ils font disparaître le ventre mou!

Prenez un boule d'exercice et assoyez-vous, le dos fermement ancré sur le sol avec vos jambes pliées à un angle de 120 degrés en face de vous. Inspirez, puis expirez tout en se penchant à un angle de 45 degrés. Tournez vers la droite, faites une pause et pressez vos abdos. Tournez vers la gauche et faites la même chose. Faites 40 répétitions.

#### 5. Des touchers d'orteils

Allongez-vous sur le dos et faites quelques touches orteils en alternance, un exercice qui aide à faire disparaître le gras sur le côté et qui renforce le bas du dos .

Soulevez simplement votre jambe droite en l'air. Faites 30 répétitions. N'oubliez pas de contracter le ventre et de bien respirer.

#### 6. Un pont

Placez vos paumes et vos pieds à plat sur le sol avec vos genoux pointés vers le haut. Resserrez les fesses et le ventre et soulevez vers le ciel, tout en gardant les épaules et la tête fermement sur le sol.

Répétez au moins 30 fois.

#### 7. Un exercice de posture

Collez-vous en parallèle avec le mur le plus proche pour une corriger votre posture.

Le dos droit contre le mur, levez vos bras vers le haut afin que vos mains créent des angles de 90 degrés. De là, déplacez vos mains sur votre tête jusqu'à ce que vous sentiez un étirement, puis ramenez-les. Répétez ce mouvement 10 fois, mais cela fait tellement de bien que vous pouvez en faire plus!

N'oubliez pas de pratiquer ces exercices tous les jours.

<https://www.trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/7-exercices-qui-transformeront-completement-votre-corps-en-seulement-un-mois>