

Comment avoir un ventre plat

Débutant

Introduction

Pour avoir un ventre plat, 3 actions sont nécessaires : muscler la ceinture abdominale, pratiquer en alternance une activité de plein air pour brûler des calories et suivre un régime hypocalorique.

Vous trouverez dans cette fiche tous les exercices concernant la partie musculature pour avoir un ventre plat.



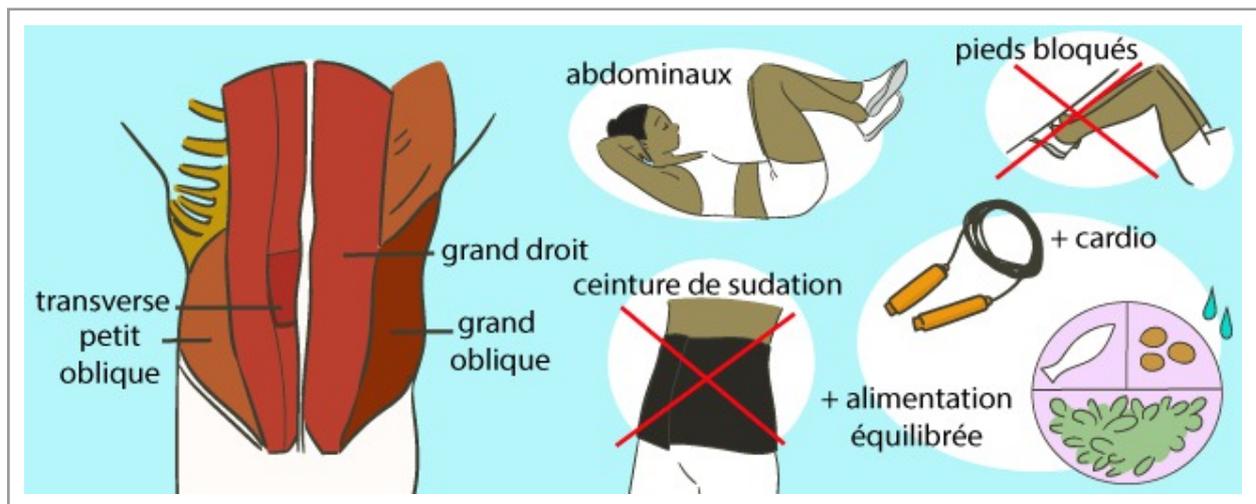
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://regime.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur les exercices pour avoir un ventre plat



Les muscles abdominaux

Les abdos sont les muscles qui s'étendent du thorax au bord supérieur du bassin. Ils permettent les mouvements de rotation et d'inclinaison du tronc. Ils jouent un rôle important dans l'équilibre du bassin, la posture, la statique de la colonne vertébrale ; encaissant une partie des pressions, ils soulagent la colonne vertébrale. Ils participent au maintien de la sangle abdominale et des viscères ; ils protègent les muscles internes lors d'efforts intenses, y compris dans l'expiration forcée et la toux.

Nous les trouvons au nombre de cinq paires, disposées symétriquement : le transverse, l'oblique externe (ou grand oblique), l'oblique interne (ou petit oblique), le droit (ou grand droit) et le pyramidal :

- Le transverse, muscle de l'abdomen le plus profond, est la ceinture abdominale naturelle de l'homme. C'est surtout le muscle transverse dont vous devez entretenir ou renforcer la tonicité, avec des exercices appropriés, pour obtenir et garder un ventre plat.
- Le grand oblique couvre le devant et le côté de l'abdomen (le petit oblique se trouve sous le grand oblique). Son renforcement est complémentaire des exercices de musculation du transverse, dans le but d'avoir un ventre plat.
- Les muscles droits (grands droits), muscles de l'abdomen les plus superficiels, sont séparés par une ligne blanche médiane, du sternum au pubis. C'est au-dessus du nombril que la ligne blanche est la plus fragile. Or des muscles droits relâchés par manque de sollicitation (sédentarité) s'écartent l'un de l'autre : les organes du ventre ne sont plus maintenus et la graisse s'accumule dans cette zone, d'où un ventre proéminent. Ainsi, l'une des préoccupations "ventre plat" est d'éliminer la graisse, par le choix d'un régime alimentaire adéquat. Mais travailler les muscles droits n'aplatit pas le ventre, ce rôle revenant aux exercices sur le transverse et, dans une moindre mesure, à ceux sur les obliques.

Bienfaits des exercices abdominaux pour un ventre plat

On appelle « abdominaux » les exercices de musculation destinés à renforcer les muscles abdominaux. Correctement utilisés, ils font un ventre plat et ferme et préviennent les problèmes

de dos. En fait, tout exercice visant à garder le corps droit ou à amener le bas du corps vers sa partie supérieure contribue à faire travailler les muscles abdominaux.

Les exercices abdominaux apportent :

- Une meilleure santé générale. La mesure du tour de taille est une information plus fiable que l'indice de masse corporelle (IMC, rapport taille/poids) pour connaître votre risque de mortalité. Le gras le plus nuisible à la santé est celui fixé sur les organes de la cavité abdominale. Et maigrir en obtenant un ventre plat fait disparaître ce mauvais gras.
- Une silhouette fine et élancée. Le souci esthétique guide bon nombre de personnes à muscler la ceinture abdominale. De nos jours, place à l'homme aux abdos toniques et ventre plat ; pour les femmes, après une grossesse, il n'est plus admissible de conserver longtemps un ventre distendu aux abdominaux relâchés.
- Une efficacité motrice accrue. Être performant en sport est une autre raison qui motive à perdre du ventre. La ceinture musculaire constituée par les muscles transverses vous permet, si elle est bien ferme et tonique, un transfert optimal de l'énergie dans toute action sportive.

Erreurs à éviter avec les exercices pour un ventre plat

- Une croyance trop répandue consiste à penser que porter une ceinture de sudation lors d'exercices est efficace pour perdre le gras du ventre ; avec cette ceinture, toute activité sportive provoque rapidement une importante perte en eau (par sudation), en aucun cas une perte de graisse. Cette pratique est de plus potentiellement très dangereuse, puisque la première conséquence physiologique d'une transpiration excessive est la déshydratation : perdre 5 à 6 % du stock hydrique déclenche chez l'homme une sensation de fatigue extrême, de forts maux de tête et nausées ou des engourdissements ; à partir de 15 %, la vie même est en danger.
- Si la méthode de musculation employée est constituée de séries très longues sur un rythme lent, surtout avec des charges, il y a risque d'augmentation de la masse musculaire, or ce n'est pas le but recherché. Pour vous muscler sans prendre de volume, il faut travailler en pliométrie (étirement rapide suivi d'une contraction maximale, utilisant principalement le poids du corps) ou en isométrie avec des gainages ventraux. Ce type d'exercices a peu d'influence sur le gain de masse musculaire et se rapproche de votre objectif, avoir un ventre musclé ET plat.
- Si vous bloquez les pieds, lors de relevés de buste, les muscles au niveau du bassin (psoas iliaque ou ilio-psoas) ou de la cuisse (antérieur droit) sont trop sollicités et les abdominaux travaillent moins. Cela peut entraîner, à la longue, des inflammations des muscles cités ou des douleurs dorsales.
- Si vous placez les mains derrière la tête lors de relevés de buste, vous serez tenté de tirer dessus, par facilité, ce qui risque d'entraîner des lésions au niveau des cervicales. Placez les bouts des doigts au niveau des oreilles ou croisez les bras devant la poitrine.
- Si vous rapprochez les épaules des hanches lors des mouvements de contraction de vos abdos vous commettez l'erreur qui a comme effet de faire sortir le ventre, de pousser les organes vers le bas et de comprimer les disques intervertébraux. Bassin et épaules doivent rester éloignés l'un de l'autre afin que vous puissiez effectuer une contraction ventre rentré et favoriser une bonne respiration, déterminante dans la bonne réalisation de vos exercices.

Allier abdominaux et activités cardio

Les activités physiques dites cardiovasculaires ne font pas un ventre plat mais assurent une bonne dépense calorique. En fait, tout exercice est « cardio » s'il fait augmenter le rythme

cardiorespiratoire. Marche nordique, marche rapide ou course à pied (distance longue à intensité modérée), roller, vélo, natation, haltérophilie... L'important est que vous y trouviez plaisir à pratiquer.

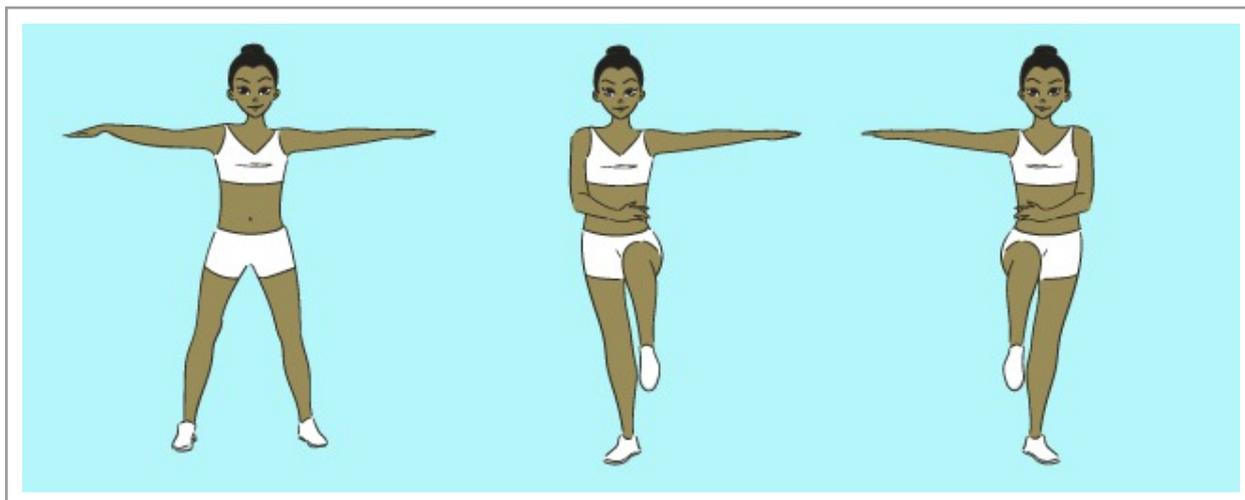
Suivre en complément un régime alimentaire

Un régime alimentaire permet de limiter la production excessive de graisse tout en régulant le transit intestinal. Quelle que soit la répartition corporelle de la graisse (ventre chez l'homme, hanches et cuisses chez la femme) les choix nutritionnels efficaces pour maigrir sont les mêmes.

1. Échauffements pour un ventre plat

Comme pour toute pratique, gymnique ou sportive, vous devez préparer votre corps. Ces exercices d'échauffement sont déjà en eux-mêmes bons pour les abdominaux.

Échauffement 1 : Mouvements croisés dynamiques

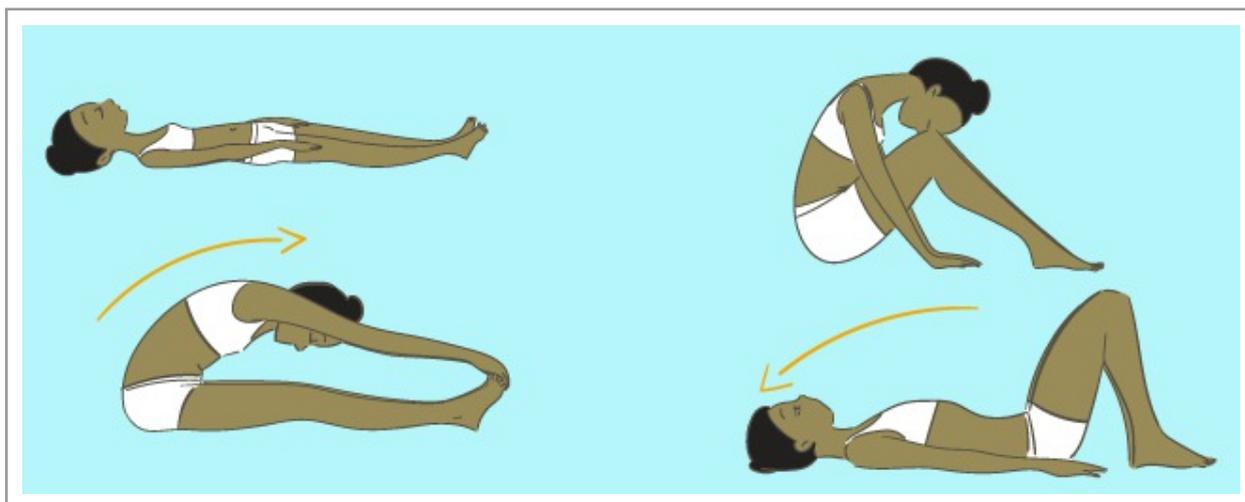


Ces mouvements sont considérés comme un échauffement dans bon nombre d'activités, en sport, en gymnastique comme en yoga. Ils sont en outre indiqués en cas de difficulté de concentration, si vous vous réveillez fatigué ou êtes sujet à une fatigabilité excessive lors de pratiques sportives.

- Vous êtes debout, bras et jambes écartés.
- En soufflant, amenez le coude droit (ou la main) en direction du genou gauche.
- Inspirez puis amenez le coude gauche en direction du genou droit, en soufflant.
- Procédez ainsi de suite, comme dans une marche cadencée sur place.
- Faites 20 fois de chaque côté, en alternance.

Conseils : ne précipitez pas les mouvements, mais prenez le temps de bien les exécuter. N'oubliez pas de rentrer le ventre pour protéger vos lombaires et solliciter davantage vos abdominaux.

Échauffement 2 : Éveil dorsal



Les muscles abdominaux sont tonifiés et fortifiés avec cet exercice qui corrige en outre les courbures vertébrales trop accentuées : il est conseillé aux personnes au dos raide. L'égrenage des vertèbres, surtout dans la deuxième partie de l'exercice, dégage les filets nerveux venant des trous de conjugaison (orifices entre deux vertèbres où passent les nerfs rachidiens qui innervent le corps). Ce travail est donc excellent autant pour le dos que pour le système nerveux.

- Vous êtes allongé, talons joints sauf les orteils.
- Posez les mains sur le haut des cuisses, bras allongés.
- Venez vous asseoir, sans que vos talons quittent le sol.
- En expirant, poursuivez votre flexion vers l'avant, jusqu'à ce que chacune de vos mains attrape les orteils qui lui correspondent.
- Tirez doucement sur les bras en portant le front vers les genoux jusqu'à la fin de l'expiration.

Conseils : si vous n'arrivez pas à toucher vos pieds, saisissez les chevilles ou les jambes. De même pour le front sur les genoux, si vous n'y arrivez pas, penchez-vous jusqu'à la limite de votre zone de confort. L'important est de vous pencher vers l'avant, pas de vous torturer !

- Ménagez-vous un petit temps d'arrêt dans cette position avant de continuer.

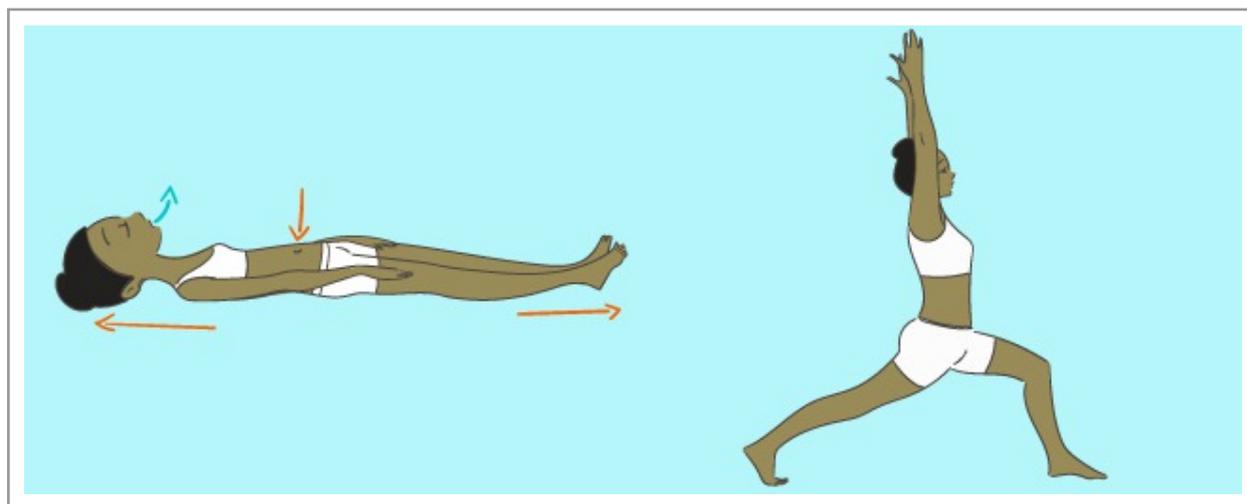
Bien exécuté, le déroulement qui va suivre constitue un excellent exercice pour vos vertèbres, surtout les lombaires.

- Revenez à la position assise et repliez les genoux.
- Les bras sont légèrement tendus en avant, paumes des mains au sol.
- Arrondissez le dos, menton rentré.
- Inspirez lentement.
- Sur l'expiration, descendez vers l'arrière.
- Le haut des fesses va toucher le sol, puis les lombaires, les dorsales, les cervicales puis la tête.
- Jusqu'au dernier moment, conservez le menton bien rentré et l'attention portée sur votre colonne vertébrale, des lombaires aux cervicales.

Conseils : pour obtenir un déroulement lent, progressif et sans saccades (surtout au niveau des reins), il est nécessaire d'arrondir le dos de rentrer le ventre et d'appuyer le menton contre le haut du thorax : un déroulement trop rapide est souvent la conséquence de reins cambrés et d'une sangle abdominale faible.

- Reprenez une ou deux fois l'ensemble de l'exercice.

Échauffement 3 : Étirements des abdominaux



Vous êtes allongé sur le dos.

- En expirant lentement par la bouche, grandissez-vous au maximum.
- Creusez le ventre en bout d'expiration.
- Faites cet étirement 1 ou 2 fois pendant 30 secondes.

Vous êtes debout.

- Avancez une jambe et fléchissez-la.
- Tendez l'autre jambe vers l'arrière, en appui sur la pointe du pied.
- Allez chercher vers le haut avec les bras tendus au-dessus de votre tête.
- Regardez vos mains, vers le haut.
- Faites-le 2 fois, pendant quelques secondes, chaque côté.

Conseil : n'oubliez pas de rentrer le ventre pour protéger vos lombaires et solliciter davantage vos abdominaux.

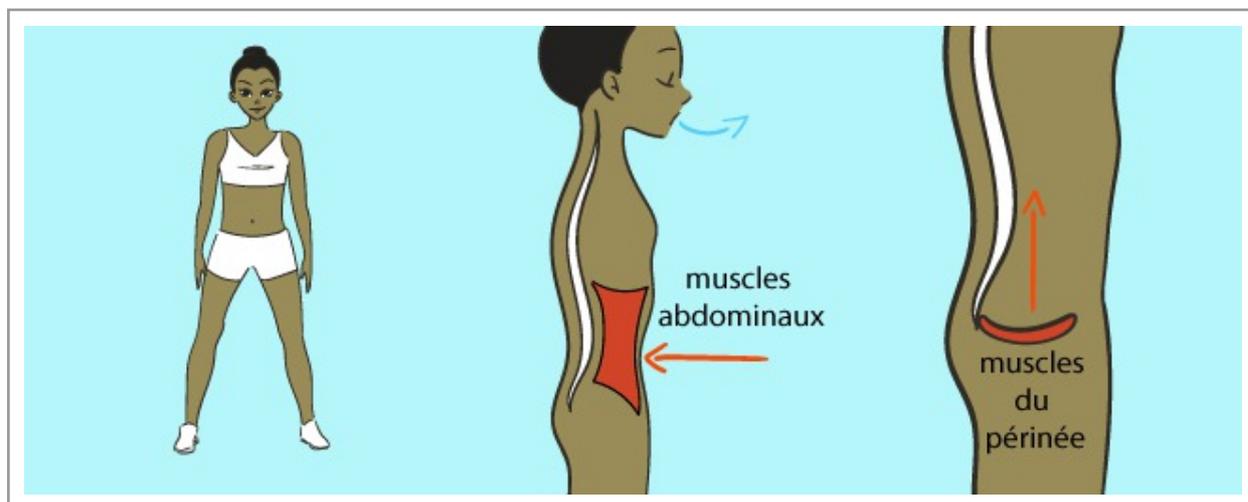
2. Exercices de Pilates pour un ventre plat

En rentrant le nombril en direction de la colonne vertébrale, vous protégez le bas de votre dos. Ainsi, Joseph Pilate introduisit le sens « nombril-colonne vertébrale » dans tous ses exercices. Il baptisa « centrale énergétique » la région située entre les hanches et la cage thoracique.

Les muscles posturaux profonds, les principaux étant le transverse, le plus profond des abdominaux, et le grand dorsal (muscle vertébral), servent à stabiliser la colonne vertébrale, ce

que les kinésithérapeutes appellent la stabilité posturale. Pour une stabilité optimale, le mouvement doit partir des muscles du périnée, ou plancher pelvien, puis être relayé par les abdominaux inférieurs.

Pilate : mouvement de base

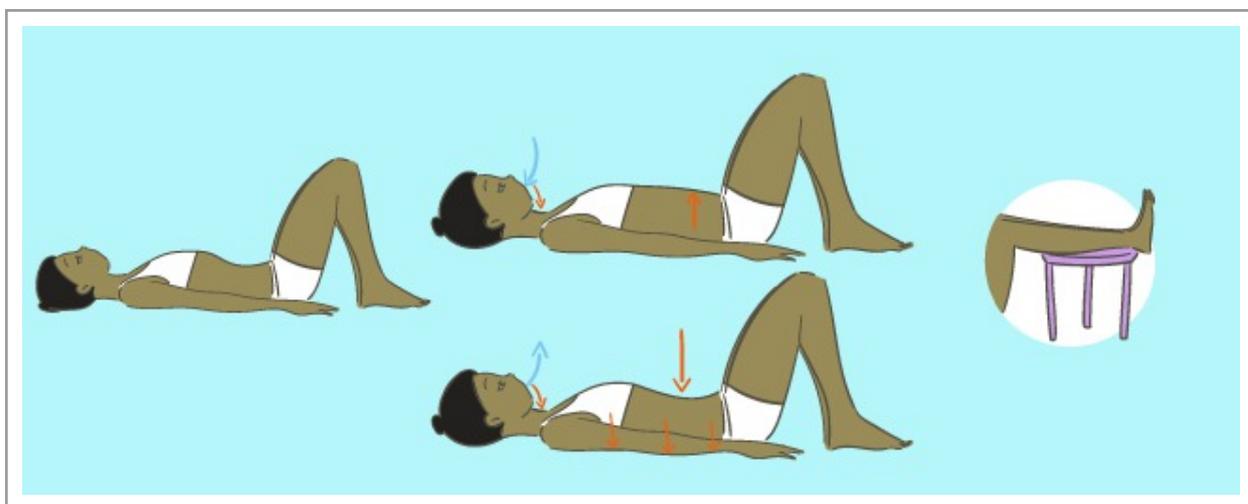


Ainsi le mouvement de base Pilate, « remonter le périnée et rentrer le ventre » :

- Vous êtes assis ou debout (de préférence).
- En expirant, rentrez les muscles abdominaux vers la colonne vertébrale.
- En fin d'expiration, remontez les muscles du périnée, comme si vous sentiez un ascenseur monter à l'intérieur de votre ventre.

Conseil : ne contractez pas outre mesure vos abdominaux, cela crée des tensions inutiles et sollicite généralement les mauvais muscles.

Pilate 1 : exercice de musculation pour les transverses



Cet exercice statique peut être pratiqué tous les jours, chez vous dans une ambiance calme et relaxante. Simple à réaliser, il permet d'avoir un ventre plat, est efficace contre le mal de dos et facilite votre détente après une journée de travail ou d'activités intenses. Ce mouvement étire également les lombaires. Il est proche d'un exercice de gainage, qui cherche à améliorer la tonicité du muscle, non son volume.

- Mettez-vous à plat dos sur une surface souple, genoux pliés et pieds au sol.
- Écartez les bras du corps et étendez-les, épaules relâchées.
- Étirez votre nuque en amenant le menton vers la cage thoracique sans décoller la tête du sol.
- Inspirez au maximum en gonflant votre ventre.
- Expirez le plus lentement possible en plaquant intensément vos lombaires contre le sol.

Conseil : vous devez bien ressentir cette sensation d'écrasement des lombaires sur le sol pour réaliser correctement cet exercice de musculation des transverses.

- Dans le même temps, rentrez le ventre au maximum, en maintenant une contraction de 10 à 20 secondes, 30 maximum.

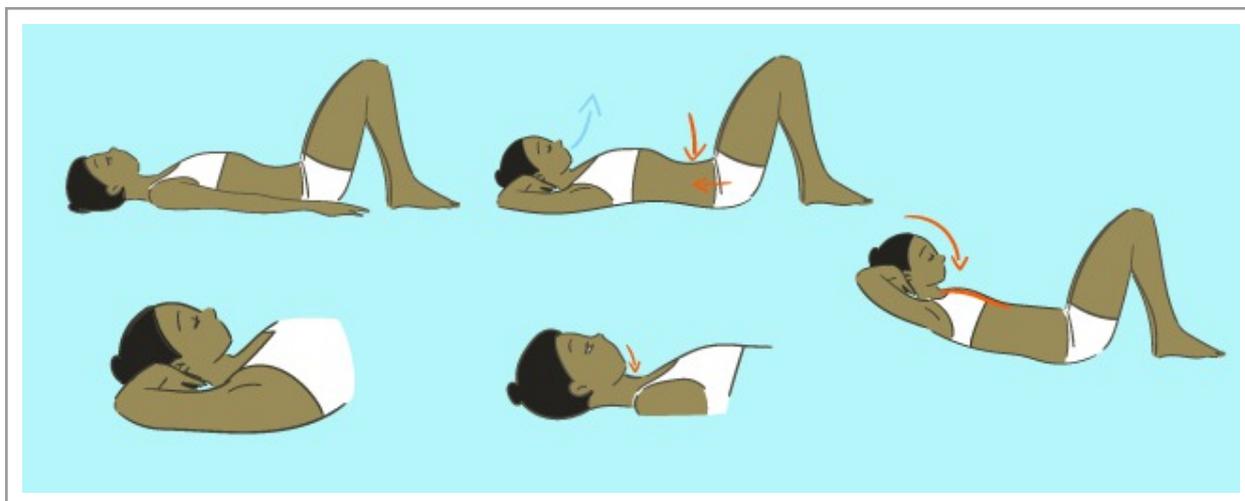
Conseil : aidez-vous en posant une main sur le ventre pour bien sentir la contraction.

- Récupérez le temps de quelques respirations abdominales naturelles en relâchant votre corps sur le sol.
- Recommencez l'exercice.

Variante plus facile : posez les jambes sur l'assise d'une chaise pour une bonne relaxation des jambes.

Autre variante : vous pouvez aussi exécuter cet exercice à quatre pattes.

Pilate 2 : enrroulements



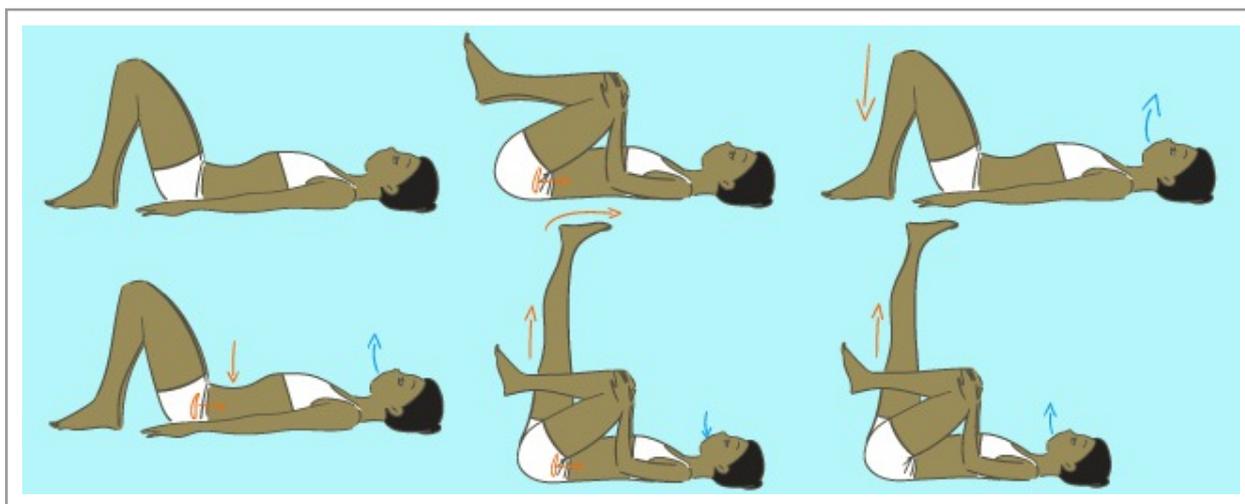
Ces enroutements ont pour vocation de renforcer les abdominaux en mettant votre corps dans un alignement parfait. Ils sont vraiment les spécialistes d'un ventre plat ! À éviter toutefois si vous avez des problèmes de cervicales.

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol.
- Croisez les mains derrière votre tête, coudes écartés.
- Prenez une inspiration ample et profonde.
- En expirant, remontez le périnée et rentrez le ventre.
- Périnée toujours contracté, détendez le sternum et basculez le menton vers la poitrine.
- Enroulez le buste jusqu'au sternum en évitant de tirer sur le cou.
- Décollez les omoplates en gardant le coccyx bien plaqué au sol.

Conseils : ne gonflez pas le ventre. Ne basculez pas le bassin.

- Inspirez en déroulant lentement le buste.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Pilates 3 : ciseaux



Ces ciseaux musclent les abdominaux et mobilisent la jambe depuis l'articulation de la hanche.

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes repliées pieds à plat sur le sol.
- Remontez le périnée, rentrez le ventre.
- Amenez les genoux l'un après l'autre sur la poitrine.
- Saisissez le genou gauche à deux mains, tenez-le fermement contre vous.

Conseils : tout au long de l'exercice, gardez les coudes écartés, le cou détendu et les omoplates au sol. Ne basculez pas le bassin.

- Prenez une inspiration ample et profonde.
- En expirant, remontez le périnée et rentrez le ventre.
- Périnée toujours contracté, tendez la jambe droite vers le haut, en la faisant pivoter depuis l'articulation de la hanche.
- En inspirant, fléchissez le pied droit vers vous.

- Maintenez la jambe tendue, pied en flexion.
- En expirant redescendez la jambe tendue sans cesser d'étirer le talon.
- Inspirez quand le pied est au sol puis expirez en relevant la même jambe.
- Répétez 8 fois pour chaque jambe.

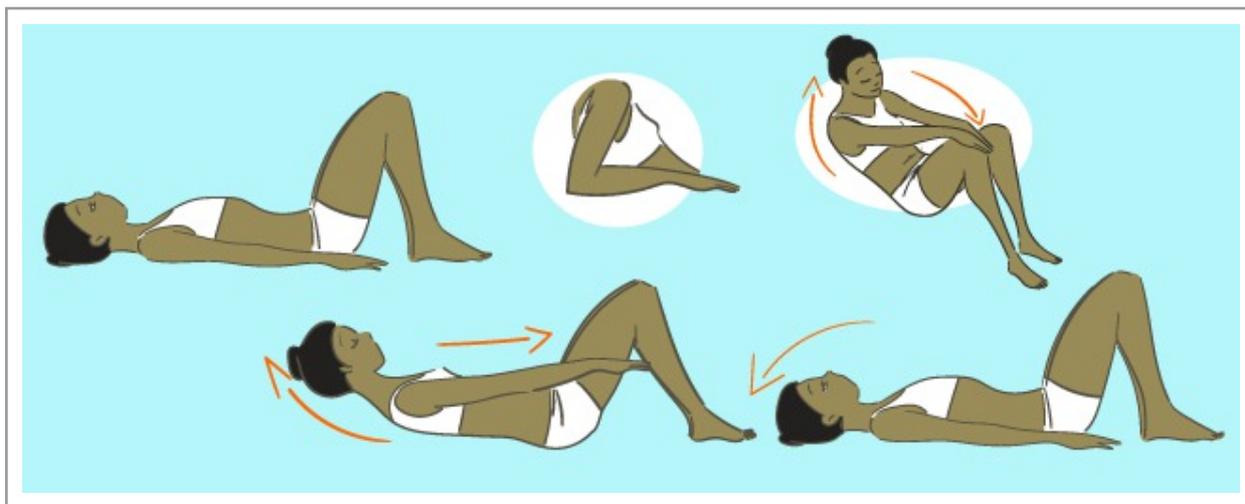
3. Exercices abdominaux pour un ventre plat

Quel que soit l'exercice de musculation suivi, les transverses peuvent être sollicités :

- si la phase de contraction des abdominaux est associée à une expiration lente, longue et complète ;
- en rentrant le ventre au niveau du nombril et sous celui-ci ;
- en aplatissant la région lombaire pour que la cambrure du dos disparaisse ;
- en expirant du bas vers le haut pour repousser le diaphragme et les viscères vers le haut ;
- en fin d'expiration, la contraction s'effectue ventre rentré avec remontée active du périnée.

L'inspiration en gonflant le ventre correspond, quant à elle, au relâchement musculaire séparant les temps d'effort.

Abdo ventre plat 1 : levé tête-épaules



Le levé tête-épaules est le premier exercice à connaître pour la musculation des abdominaux des débutants. Il renforce le haut des abdominaux grands droits. Seuls tête, épaules et bras quittent le sol. En maintenant le bas du dos en contact avec le sol durant tout l'exercice et en expirant lentement durant la phase de contraction, en rentrant le ventre, la couche abdominale profonde, constituée par le muscle transverse, est aussi sollicitée, ce qui contribue à avoir un ventre plat.

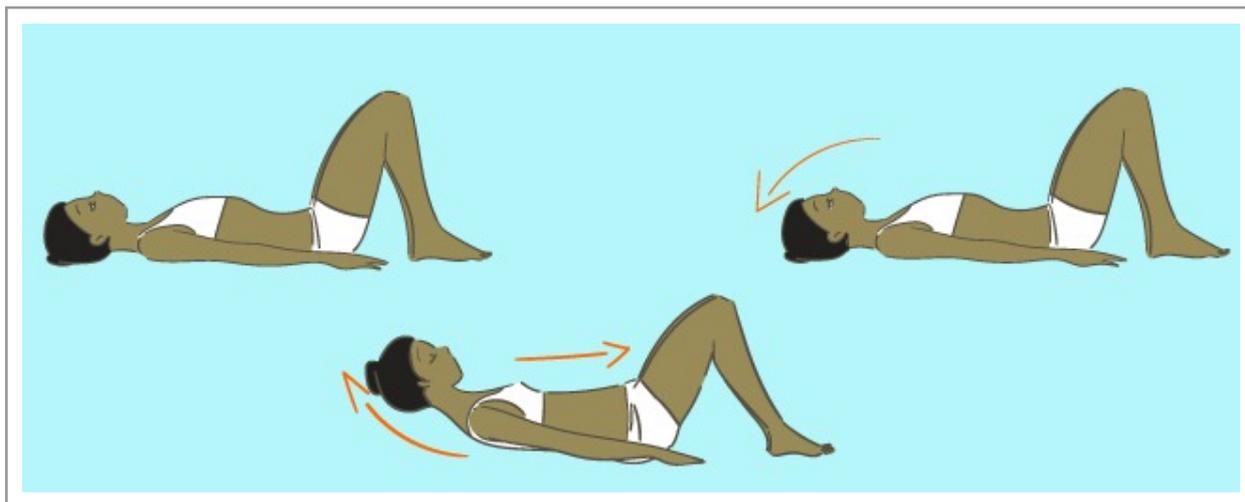
- Vous êtes allongé sur le dos, jambes semi-pliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps.
- Inspirez.
- En expirant lentement, rentrez le menton et soulevez la tête, les épaules et les bras.
- Décollez les bras, qui restent horizontaux pour réduire la charge de travail à fournir.

Conseil : gardez les coudes et les avant-bras au sol si vous éprouvez des difficultés.

- Revenez en inspirant à la position de départ, allongé sur le dos.

Variante plus difficile : si vous réalisez cet exercice aisément, durcissez-le en plaçant, une fois tête et bras relevés, une **flexion latérale** du buste à droite puis à gauche avant de reposer la tête au sol, ce qui contribue à solliciter les abdominaux obliques.

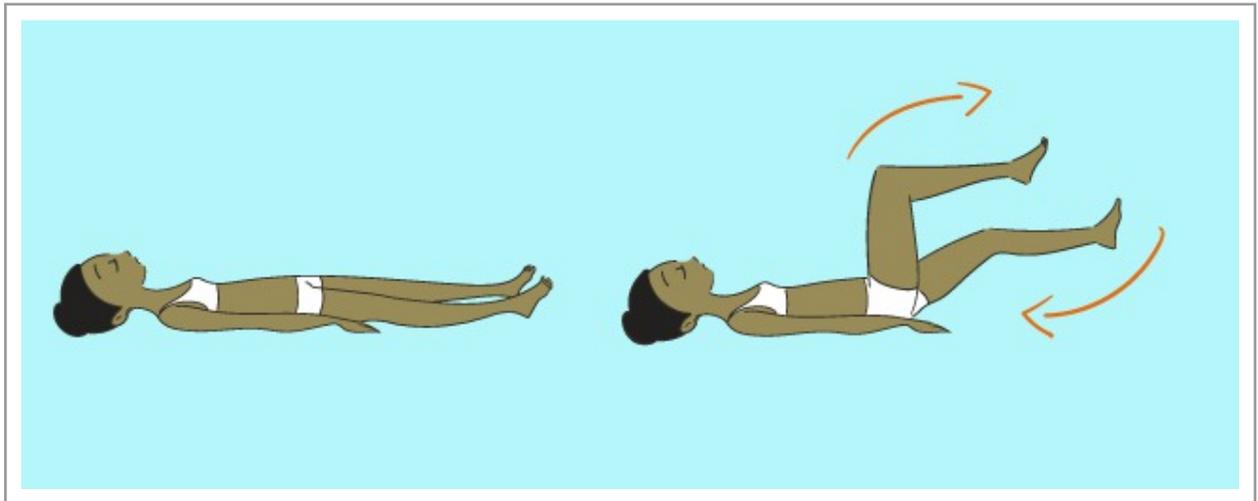
Abdo ventre plat 2 : le demi-relevé mains au sol



Les exercices abdominaux appelés « demi-relevé » ont pour point commun un décollement de la tête, des épaules et des omoplates. Ils renforcent le haut des abdominaux, le demi-relevé mains au sol étant le plus simple : moins de volume corporel déplacé et mains restant au sol. C'est un exercice de musculation abdominale destiné aux débutants ou en période de convalescence ou après une grossesse. Pour les jeunes mamans, toutefois, à la suite de leurs séances spécifiques post-accouchement, il est préférable de commencer par un programme spécial « abdominaux après grossesse ».

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps.
- En expirant lentement, soulevez tête, épaules et haut du dos jusqu'à ce que les omoplates quittent le sol.
- Revenez en inspirant à la position de départ, allongé sur le dos.
- Faites 6 répétitions au début, 10 par la suite.

Abdo ventre plat 3 : faites de la bicyclette



La populaire bicyclette est en faveur d'un ventre plat et de sa musculature. Elle régularise et améliore la circulation sanguine. Elle détend les membres inférieurs et galbe des cuisses mais est à éviter si vous avez les mollets fort développés.

- Vous êtes allongé sur le dos, bras le long du corps.
- Levez les jambes en oblique et pédalez en l'air en pliant bien les genoux alternativement.

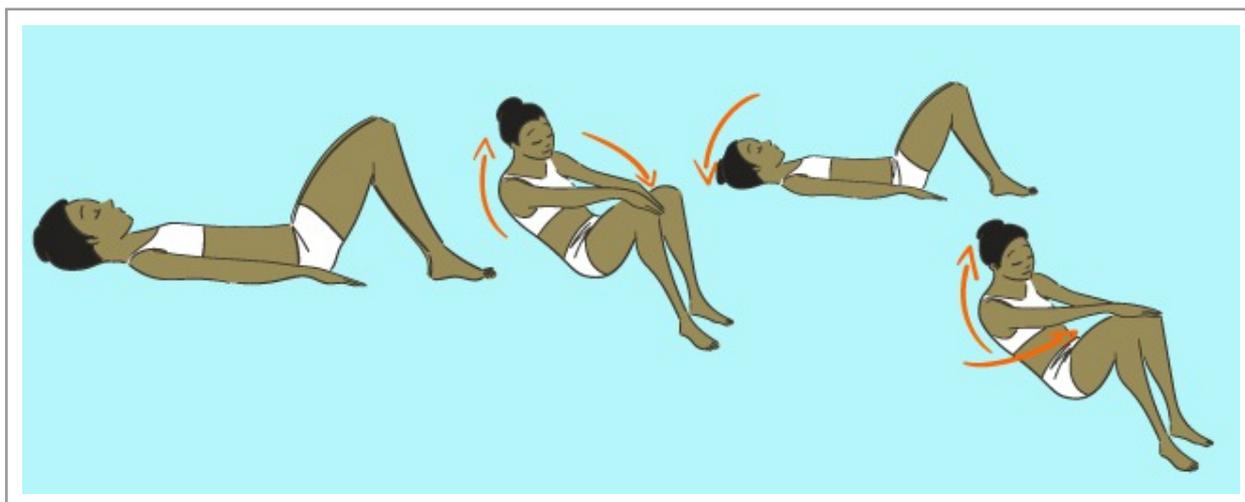
Conseils : pédalez plus dans le sens de la longueur qu'en hauteur et bien lentement. Ne posez pas au sol le pied qui redescend, maintenez-le légèrement au-dessus, pour un travail plus intense de votre sangle abdominale.

- Faites 3 séries de 30-40 pédalages chacune, jusqu'à un début de fatigue.

4. Musclez vos obliques pour un ventre plat

Les abdominaux obliques, notamment les grands obliques, avec leur forme arrondie sur le côté et le devant, permettent d'aplatir l'abdomen, de retendre la peau du ventre et d'affiner la taille de manière plus efficace que le grand droit. Les exercices qui font fléchir latéralement le tronc sollicitent les abdominaux obliques.

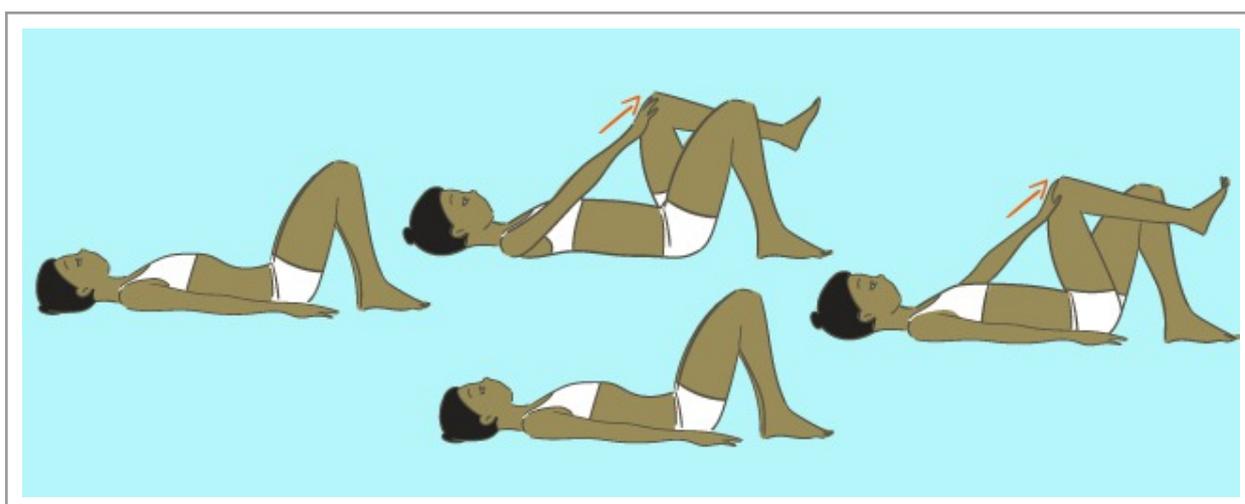
Obliques 1 : Demi-relevé croisé



Le demi-relevé croisé est un exercice de musculation pour les abdominaux destinés aux débutants. Il sollicite le haut des abdominaux obliques. Il doit être effectué en alternant un croisé à droite puis un croisé à gauche.

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps.
- En expirant lentement, dirigez vos 2 mains vers le genou droit.
- En inspirant, revenez à la position de départ, allongé sur le dos.
- Recommencez l'exercice en dirigeant cette fois vos 2 mains vers le genou gauche.
- Faites 6 répétitions par série (genou droit, genou gauche) au début, 10 par la suite.

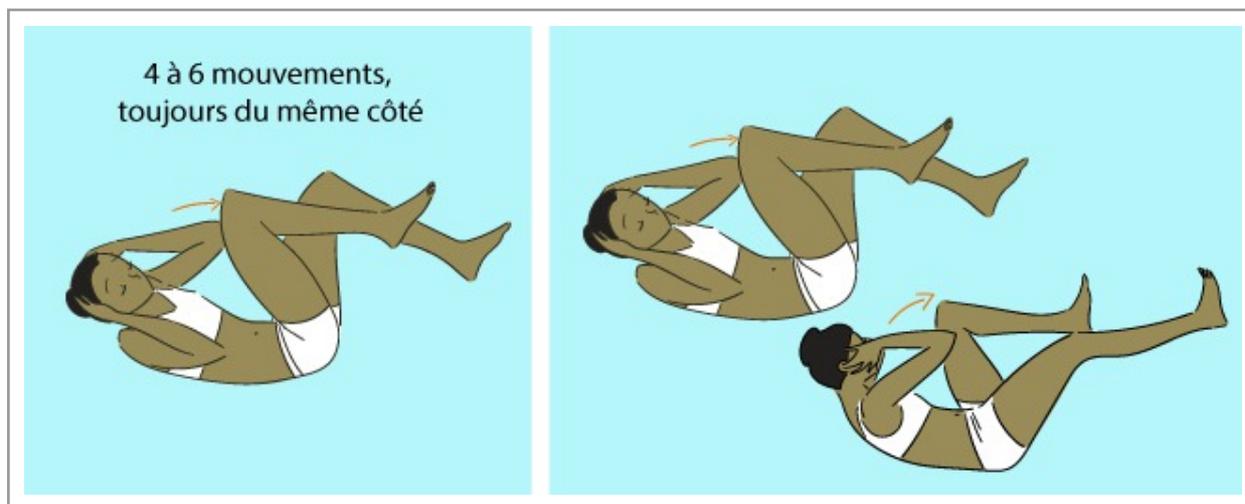
Obliques 2 : Pousser-retenir



- Vous êtes allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps.
- Soulevez d'abord la jambe gauche du sol et appuyez la main droite dessus en poussant.
- Expirez en comptant jusqu'à 6.
- En inspirant, revenez à la position de départ, allongé sur le dos.
- Refaites l'exercice en appuyant la main gauche sur la jambe droite.

- Faites 6 répétitions par série (jambe gauche, jambe droite) au début, pour ensuite aller jusqu'à 10.

Obliques 3 : Coude-genou croisé



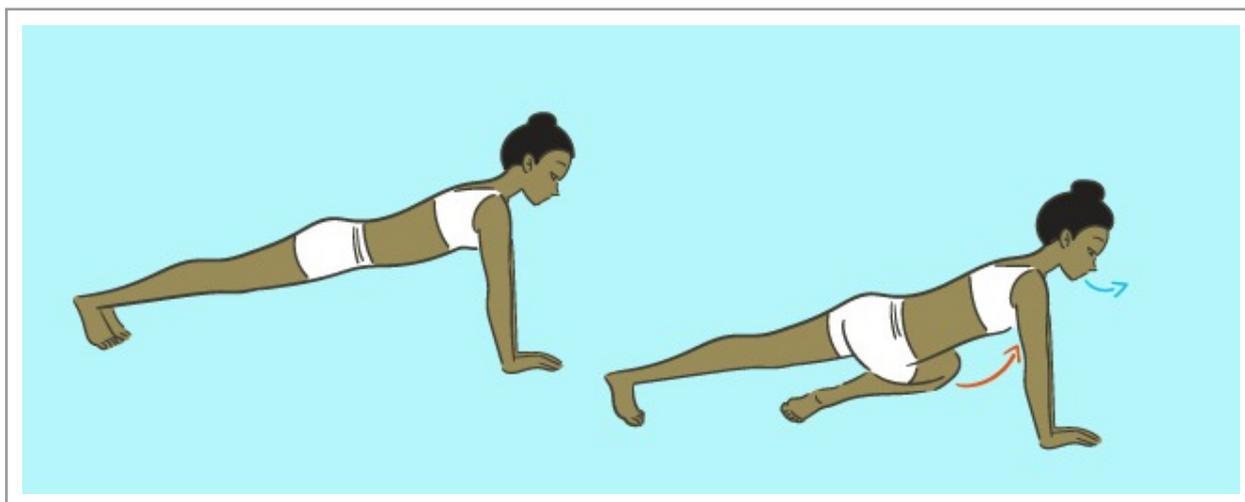
Le « crunch » est un exercice de musculation visant à rapprocher, en le redressant, le thorax du bassin. Comme le pédalage (voir chapitre précédent à : faites de la bicyclette), et associé en alternance à une activité « cardio », il est efficace chez les personnes qui ont une légère surcharge pondérale.

- Vous êtes allongé sur le dos, mains aux oreilles, pieds levés et cuisses perpendiculaires au sol.
- Jambes immobiles, soulevez tête, épaules et haut du dos afin que les omoplates quittent le sol.
- En expirant lentement, dirigez le coude droit vers le genou gauche.
- En inspirant, revenez à la position de départ, allongé sur le sol.
- Faites une série de 4 à 6 mouvements, toujours du même côté.
- Puis changez de côté pour une nouvelle série d'un même nombre de mouvements.

Remarque : *en complément de la musculation des transverses pour aplatir l'abdomen, il est utile de renforcer les abdominaux obliques en contraction pliométrique (temps de ressort).*

- Vous êtes allongé sur le dos, mains aux oreilles, pieds levés et cuisses perpendiculaires au sol.
- Jambes immobiles, soulevez tête, épaules et haut du dos afin que les omoplates quittent le sol.
- En expirant lentement, dirigez le coude droit vers le genou gauche.
- Puis le coude gauche vers le genou droit, en continuant d'expirer.
- En inspirant, revenez à la position de départ, allongé sur le sol.
- Reprenez l'exercice 4 fois pour commencer, 6 fois par la suite.

Obliques 4 : Le gainage oblique pour une taille fine



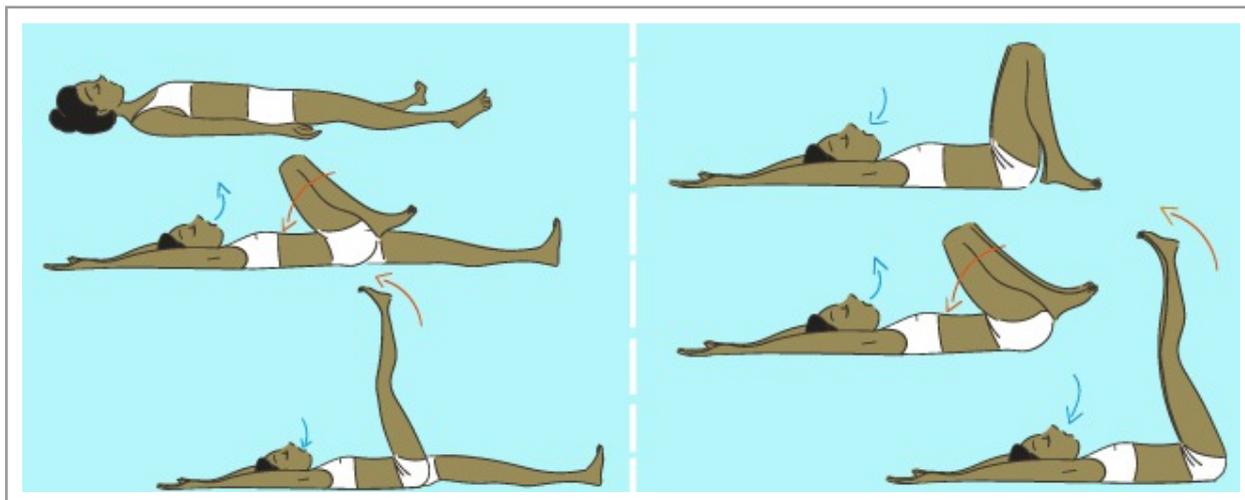
- Vous êtes face au sol, en appui sur les mains (à l'aplomb des épaules) et les pointes de pieds.
- Alignez votre corps, fessiers contractés et ventre rentré (pour ne pas cambrer), regard vers le sol.
- Sur une expiration, amenez votre genou vers le coude opposé en croisant le plus possible afin de solliciter vos muscles obliques.
- Alternez les mouvements avec la jambe droite puis la jambe gauche.
- Faites 10 mouvements de chaque côté en alternance (soit 20 mouvements au total).
- Prenez 1 minute de récupération.
- Répétez l'exercice 3 fois.

Variante plus difficile : faites le mouvement plus lentement, augmentez le nombre de mouvements et de répétitions.

5. Postures de yoga pour avoir un ventre plat

Le yoga comprend de nombreuses postures et enchaînements favorables au travail des abdominaux et beaucoup d'entre eux mobilisent des muscles profonds qui ne sont pas souvent sollicités dans la vie courante. Voici une sélection de postures et mouvements qui renforcent la ceinture abdominale.

Yoga 1 : Équerre ou Bâton allongé



Cette posture et ses dérivées sont vivifiantes, tout en provoquant une sensation de bien-être. Les abdominaux sont les premiers muscles tonifiés, avec répercussion sur les organes de la digestion et les intestins. Exigeant de votre dos de former une ligne droite, les Bâtons corrigent les déviations vertébrales. Sans contre-indication, ils demandent toutefois une certaine tonicité musculaire et le déploiement de la jambe (ou des jambes) vers le haut, une bonne souplesse de la hanche.

Conseils communs aux exercices de l'Équerre :

- Ne levez pas le menton. Conserver nuque et lombaires contre le sol est le fondement de l'exercice mais aussi une difficulté liée à un manque de souplesse de la hanche et à la faiblesse musculaire.
- Ne pointez pas les orteils et ne tendez pas le genou de la jambe qui se lève, et essayez de conserver la cuisse un peu inclinée vers l'abdomen. Ces principes s'appliquent bien sûr quand vous levez les deux jambes.

Une jambe après l'autre :

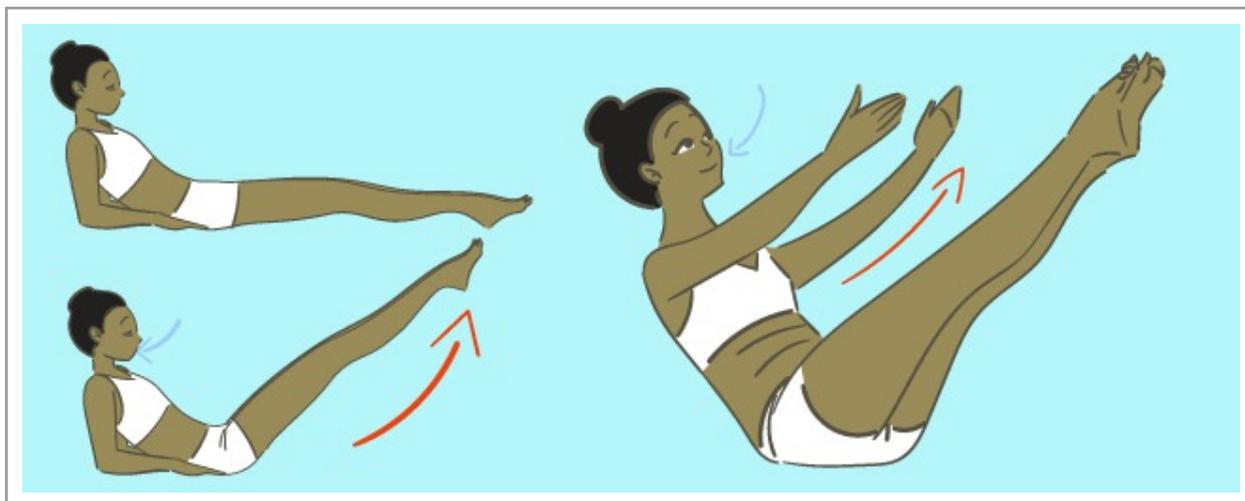
- Vous êtes allongé sur le dos, jambes allongées en contact et talons tendus.
- Bras le long du corps, paumes contre le sol, rentrez le menton et prenez quelques lentes respirations.
- En inspirant, levez doucement les bras pour les allonger derrière la tête.
- Faites une courte pause.
- Sur une expiration, repliez le genou droit vers la poitrine en veillant à bien plaquer les lombaires au sol.
- Puis, en inspirant, dépliez très lentement la jambe droite vers le haut.
- Rentrez bien le menton. Tendez le talon gauche.
- Respirez lentement et profondément 3 à 6 fois.
- Sur une expiration, repliez alors le genou droit vers la poitrine.
- En inspirant, reposez le pied au sol et laissez s'allonger la jambe.
- Faites une courte pause.
- En expirant, redescendez vos bras.
- Dès que les mains touchent le sol, détendez-vous instantanément.
- Respirez lentement. Faites une courte pause.

- Puis refaites les mêmes mouvements avec la jambe gauche.

Avec les deux jambes :

- À la suite des mouvements précédents, sur le dos, repliez les jambes, les pieds à plat au sol pour ne pas creuser au niveau lombaire.
- Bras le long du corps, paumes contre le sol, rentrez le menton et prenez quelques lentes respirations.
- En inspirant, levez doucement les bras pour les allonger derrière la tête.
- Faites une courte pause en vous concentrant sur l'étirement musculaire ou sur le contact colonne vertébrale / sol.
- Sur une expiration, repliez les deux genoux vers la poitrine en veillant à bien plaquer les lombaires au sol.
- Puis, en inspirant, déployez très lentement les jambes vers le haut.
- Rentez bien le menton.
- Respirez lentement et profondément 3 à 6 fois.
- Sur une expiration, repliez alors les genoux vers la poitrine.
- En inspirant, reposez les pieds au sol et laissez s'allonger les jambes.
- Faites une courte pause.
- En expirant, redescendez vos bras.
- Dès que les mains touchent le sol, détendez-vous instantanément.
- Respirez lentement en restant allongé un moment.

Yoga 2 : Barque sur les fesses ou Bateau



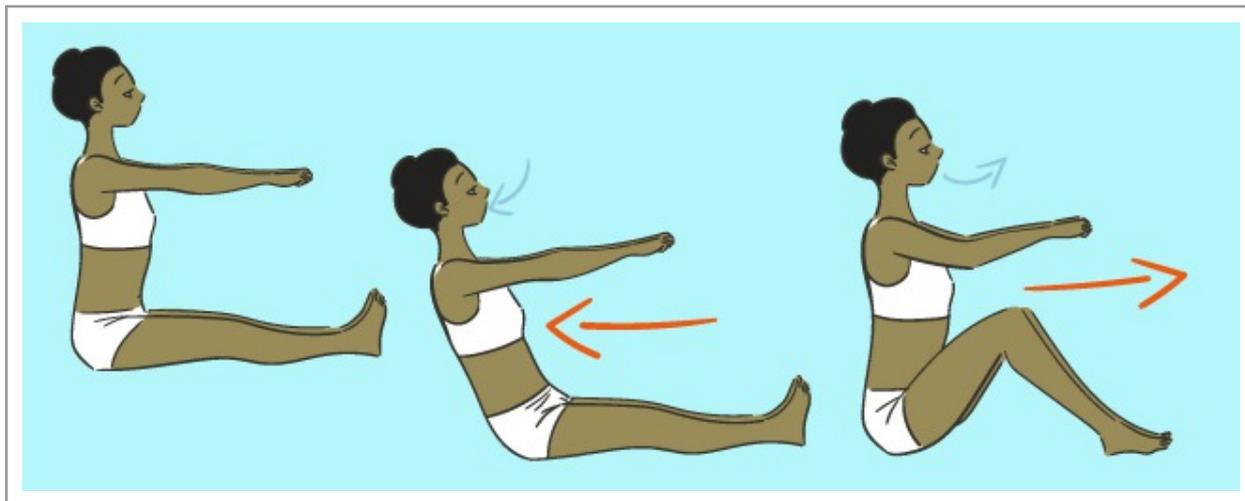
Cette posture fortifie la région lombaire et renforce la sangle abdominale. Elle exerce une pression sur l'abdomen, ce qui resserre les muscles abdominaux et réduit la corpulence. De plus, elle décongestionne les organes du petit bassin (ovaires, prostate) et évite le ballonnement abdominal. Elle régularise les fonctions digestives (estomac) et stimule l'élimination des déchets (urine). C'est une posture particulièrement recommandée le matin.

- Sur le dos, placez-vous sur vos avant-bras, jambes allongées sur le sol.
- Sur une inspiration, soulevez les deux jambes tendues en oblique.
- Sur une seconde inspiration, dégagez les bras et tendez-les en direction de vos genoux.

- Dans cette posture, vous devez vous retrouver en équilibre sur le coccyx, le corps plié à angle droit (90 degrés) avec fermeté.
- Maintenez la posture au mieux.
- Concentrez-vous sur le souffle et sur le sens de l'équilibre.
- Puis allongez-vous et détendez-vous.

| **Variante plus facile** : restez en appui sur les avant-bras.

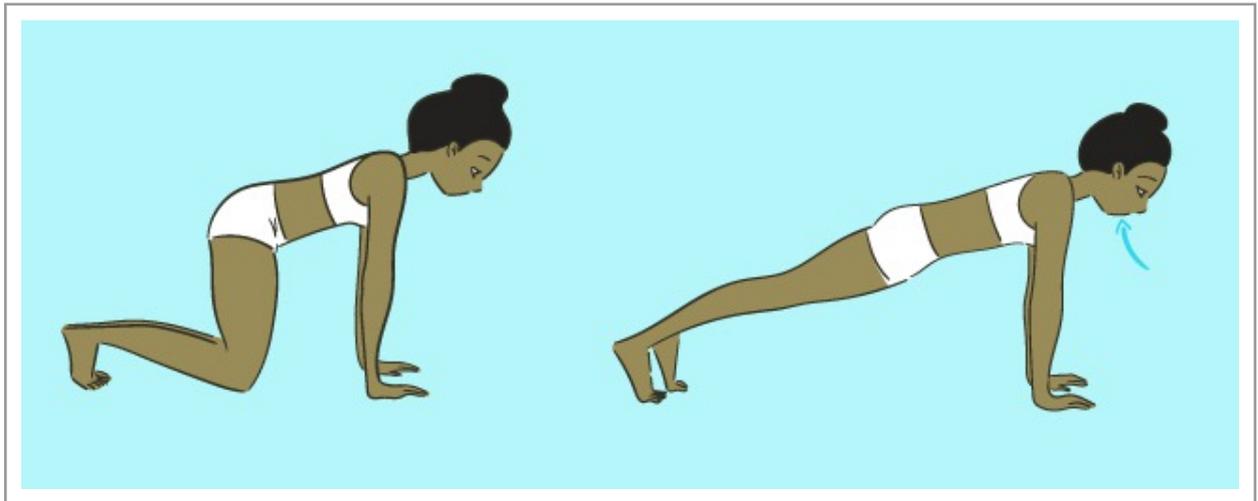
Yoga 3 : Canotage



Voici un grand massage de toute la zone abdominale, aussi bien pour les muscles que pour les organes internes, qui améliore la force et la résistance des abdominaux !

- Vous êtes assis jambes jointes et tendues.
- Inspirez profondément en levant les bras devant, à hauteur des épaules.
- Fermez les poings, comme si vous teniez une rame dans chaque main.
- Puis inspirez et penchez le corps en arrière, en gardant les jambes bien jointes et tendues.
- Expirez et fléchissez vers l'avant.
- Faites ainsi de grands mouvements de canotage, en fléchissant vers l'avant (expir) puis vers l'arrière (inspir).
- Faites 10 de cycles, en terminant vers l'arrière.
- Faites une courte pause.
- Puis inversez le mouvement : faites un mouvement qui permet de « reculer », en fléchissant vers l'arrière (inspir) puis vers l'avant (expir).
- Faites 10 cycles, en terminant vers l'avant.

Yoga 4 : Planche dite Kumbhakâsana



Cette Planche du yoga, proche des exercices de gainage de la musculature, développe la force musculaire (muscles des épaules et des bras) et raffermi les abdominaux, les fesses et les cuisses. Elle tonifie la colonne vertébrale, corrige le dos et aminci le corps en général. Si vous êtes enceinte, pratiquez prudemment. Cette posture est contre-indiquée en cas de blessure récente ou chronique, ou inflammation des poignets, des coudes ou des épaules.

- Vous êtes à quatre pattes genoux au sol.
- En inspirant, tendez les jambes et reculez-les de façon à ce que les bras restent perpendiculaires au sol et les épaules directement au-dessus des poignets : épaules et bras dans le même axe.

Conseil : si vous avez les poignets ou les coudes sensibles, roulez une serviette sous les paumes des mains ou déposez les coudes au sol (séparés par la longueur d'un avant-bras)

- Ancrez solidement les mains et les orteils au sol.
- Votre corps, des genoux aux pieds, fait une ligne droite et les fesses sont baissées.
- Engagez les abdominaux (rentrez le ventre) et pliez légèrement les coudes.

Conseil : si vos abdominaux sont très sollicités avec les genoux levés, déposez ceux-ci au sol.

- Fixez un point en face de vous à la hauteur des yeux en respirant profondément
- Restez dans la posture pendant quelques respirations.
- Pour sortir de la posture, déposez les genoux au sol.
- RelaxeZ-vous.

6. Faites des pompes pour avoir un ventre plat

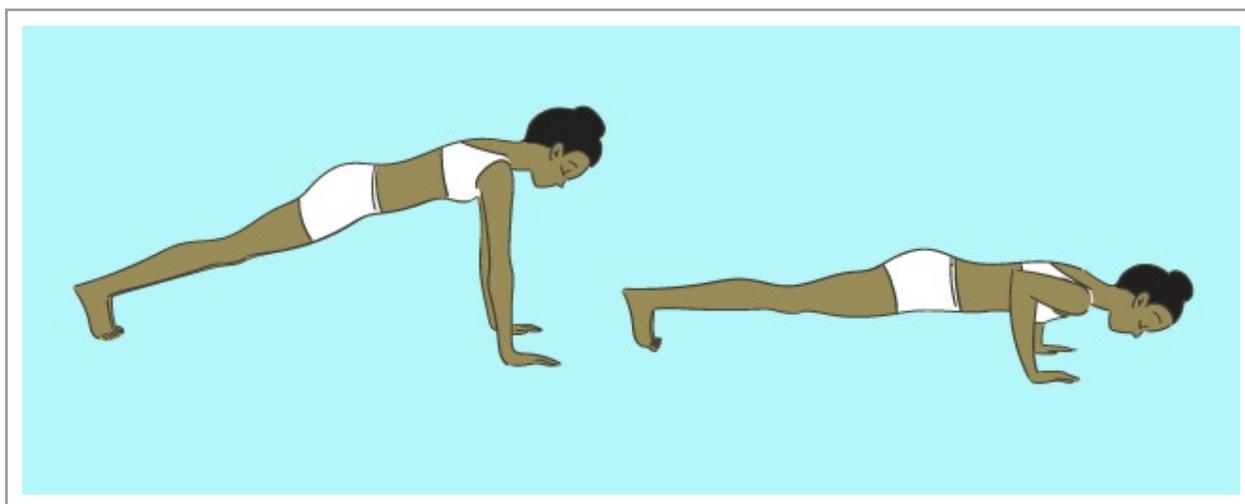
La vocation première des pompes est de muscler les épaules et le haut des bras. Mais réduire ou réguler la vitesse de pompage passe par la contraction du ventre, qui fait travailler les abdominaux et évite la cambrure du dos. C'est d'ailleurs le premier conseil donné dans les salles de muscu : en

« pompes », vous devez porter une attention particulière au gainage du tronc pour ne pas cambrer au niveau lombaire, qui risque de provoquer des douleurs persistantes. La bonne technique consiste à toujours contracter vos abdos et fessiers lorsque vous faites des pompes afin de garder le dos droit. Toutefois, si vous ressentez des douleurs au niveau des lombaires, il vous faut muscler votre dos avant d'entamer un programme comprenant des exercices de pompes.

Conseils communs à toutes les pompes :

- Quelle que soit la pompe, soufflez (expirez) toujours en tendant les bras.
- La progression en « pompe » est habituellement assimilée à une augmentation du nombre des répétitions. Des programmes de musculation avec pompes proposent par exemple pour commencer de faire 6 fois 5 pompes, puis 5 fois 6 pompes, puis 4 fois 8, 3 fois 10, 2 fois 15 etc. Comme vous ne recherchez pas ici la compétition mais à obtenir et entretenir votre ventre plat, le plus raisonnable est de vous arrêter quand vous le jugez utile.

Pompe 1 : mouvement classique



Les pompes en musculation se réalisent le plus souvent en appui face au sol, les bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement écartés.

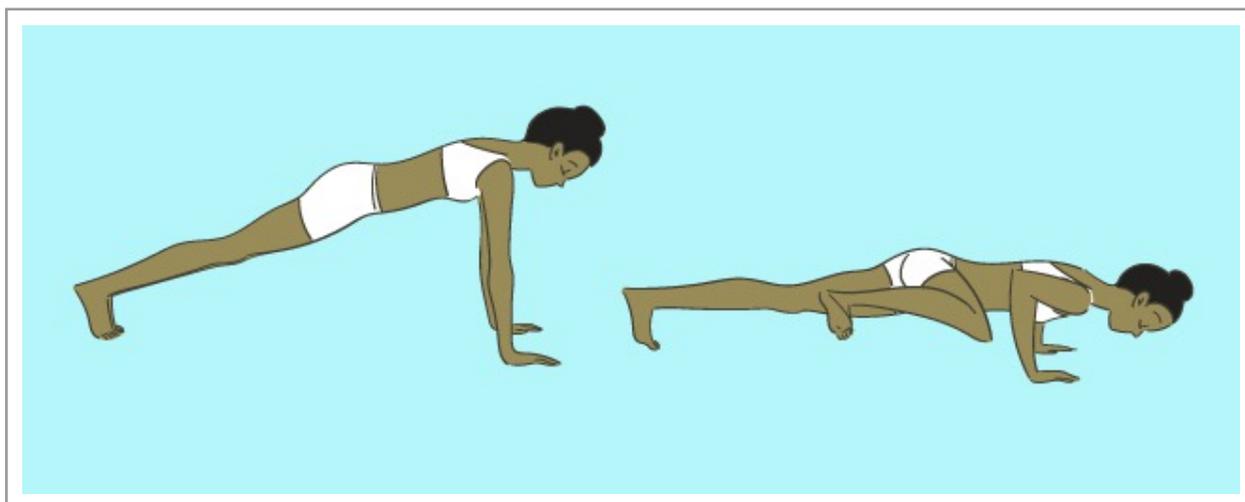
- Inspirez et fléchissez les bras pour amener la cage thoracique près du sol.

Conseil : surtout ne creusez pas la région lombaire ! Un travail préalable de musculation en gainage permet de mieux sentir cette position.

- Poussez jusqu'à l'extension complète des bras en gardant toujours le corps bien gainé.
- Expirez profondément en fin de mouvement en rentrant le ventre sous le nombril pour solliciter aussi les muscles abdominaux profonds.

Conseil : si le fait d'avoir les poignets « cassés » vous gêne, n'hésitez pas à vous procurer des poignées d'appui ou de simples haltères afin de garder les poignets dans l'axe des avant-bras.

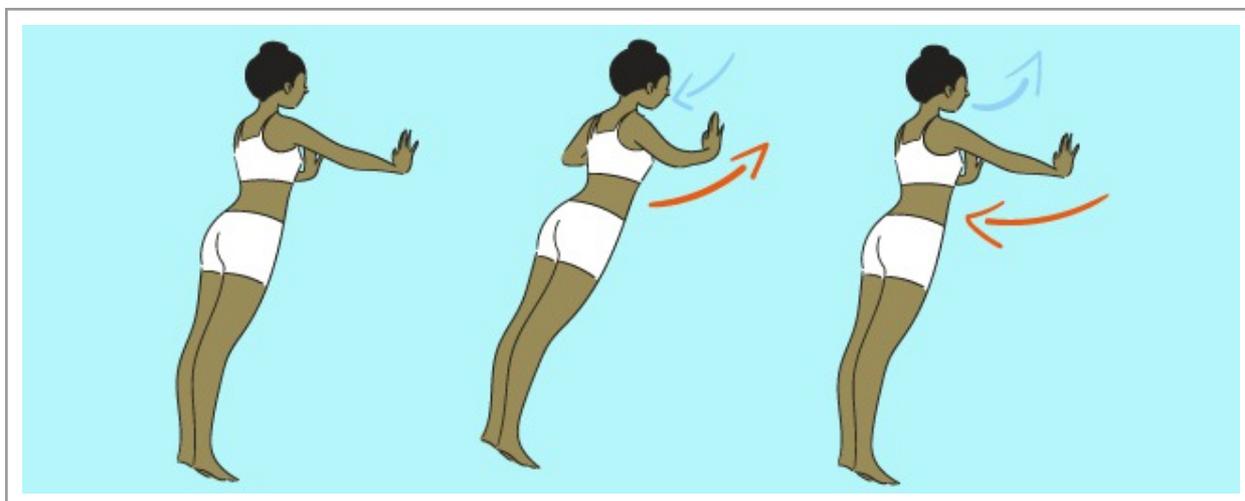
Pompe 2 : Pompe Araignée ou Spiderman push-up



Cet exercice permet de renforcer les bras, les pectoraux, les épaules mais aussi les abdominaux obliques :

- Durant la phase descendante de la pompe fléchissez simultanément les bras et une jambe en essayant d'approcher le plus possible le genou de l'épaule.
- À chaque flexion des bras, changez la jambe qui fléchit.

Pompe 3 : Pompe contre un mur

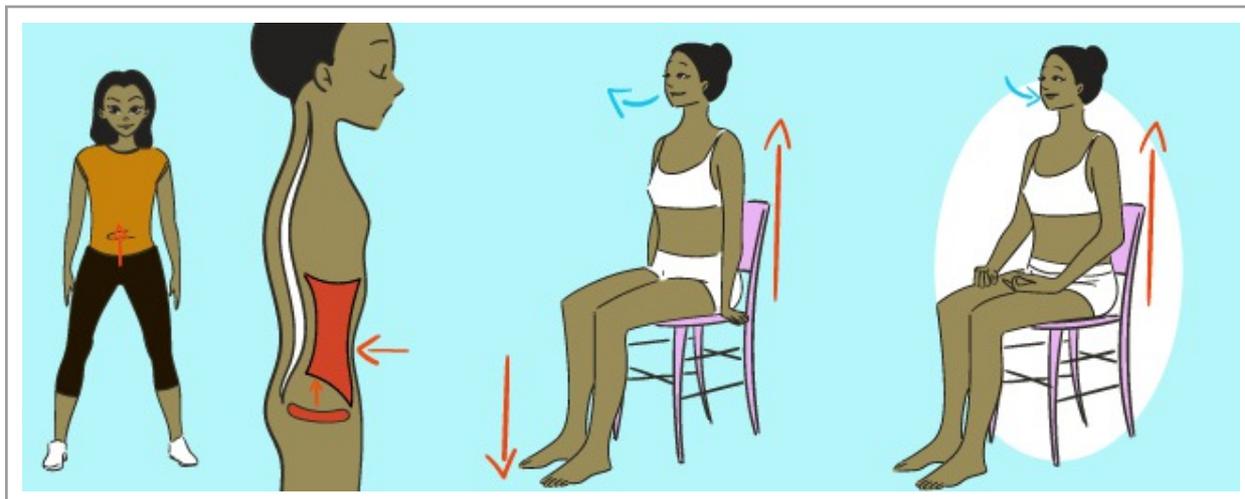


Ces pompes renforcent les abdominaux et le dos, tonifient la poitrine.

- Vous êtes debout à 1 m d'un mur, les mains en appui dessus, écartées un peu plus large que les épaules.
- Mettez-vous sur la pointe des pieds, jambes légèrement fléchies.
- En inspirant à fond, pliez les bras, jusqu'à ce que votre poitrine frôle le mur, vos bras et coudes à l'horizontale du mur : ressentez l'étirement dans la poitrine.
- Mettez tout votre poids vers l'avant sans cambrer : les abdominaux sont gainés (rentrez le ventre) et les fesses serrées, légèrement en arrière.

- En expirant, revenez à la position initiale. Prenez garde à ne pas tendre brusquement les coudes en fin de retour.
- Ces pompes étant moins exigeantes que les précédentes, vous pouvez envisager 3 à 4 séries de 10 pompes pour commencer pour monter peu à peu à 30 pompes.

7. Un ventre plat au quotidien



Un « ventre plat » se cultive aussi en dehors des exercices de gym ou de musculation. En fait, il s'agit d'acquérir de bonnes attitudes quotidiennes qui doivent en principe, au bout d'un certain temps, devenir un réflexe naturel.

Exemples de pratiques debout

Ces pratiques vous aident, de plus, à avoir une allure élégante.

- Si vous attendez le bus ou quelqu'un, profitez de ce moment pour contracter vos abdominaux.
- En marchant, serrez le ventre le plus souvent possible, sans pour autant vous crispier ni bloquer votre respiration !
- Si vous êtes familier de la contraction du périnée (pilates, yoga), n'hésitez pas à la faire aussi le plus souvent possible.

Exercice d'auto-grandissement assis

Étirement de la colonne vertébrale en position assise, cet exercice permet de renforcer vos abdominaux vers l'intérieur. Il peut se pratiquer n'importe où, à table, au bureau, dans une salle d'attente, en voiture...

- Calez-vous au fond de votre siège, jambes à 90 ° (angle droit).
- Bras tendus, attrapez l'assise de part et d'autre avec vos mains.
- Exercez une forte pression avec vos fesses sur l'assise du siège.
- Appuyez sur les talons au besoin.
- Expirez tout en vous grandissant le plus possible, comme si un fil imaginaire vous tirait vers le haut, pendant que le sternum s'avance et que la colonne se creuse légèrement vers l'avant.

Variante :

- Assis, vous avez les mains posées sur vos cuisses et les pieds à plat sur le sol.
- À l'inspiration, grandissez la colonne vertébrale.
- À l'expiration, relâchez.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien étirer ses cuisses](#)
- [Bien se muscler](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Lutter contre les crampes](#)
- [Bien se muscler les fesses](#)
- [Bien courir](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact