

Réduire le tour de taille

Il est évident que la base est de boire beaucoup d'eau, de manger à horaires fixes et des aliments sains comme des fruits ou des légumes mais il n'en est pas moins assuré que l'exercice est essentiel pour maintenir une jolie silhouette. Si vous êtes prête, nous vous présentons les exercices qui vous donneront un tour de taille parfait en quelques semaines. Sélectionnez un groupe de 7 exercices pour chaque jour et échauffez bien votre corps avant de commencer afin d'éviter les lésions. Souvenez-vous qu'il faut les faire régulièrement pour atteindre vos objectifs et toujours avec les chaussures adéquates !

Exercice # 1: Torsions du tronc

Debout, avec les jambes écartées à la même hauteur que les épaules et les mains sur les hanches, penchez le tronc vers la gauche puis vers la droite en gardant le dos droit. Faites-le 30 fois. Ensuite, mettez vos bras à hauteur de la poitrine avec les poings fermés et faites des mouvements un peu plus forts. Recommencez 30 fois.

Enfin, dans la même position que celle décrite précédemment, faites 30 flexions en étirant le bras correspondant à chaque côté, de façon alternée.

Exercice # 2: Torsions latérales

Debout, avec les jambes écartées à la même hauteur que les épaules et les mains sur la nuque, faites des torsions latérales d'un côté à l'autre 30 fois.

Dans la même position, étirez les bras au-dessus des épaules avec les doigts entremêlés et laissez-vous tomber sur le côté en essayant

de toucher le sol. Revenez à la position initiale et faites le même mouvement de l'autre côté. Recommencez 30 fois.

Exercice # 3: Avec un bâton

Utilisez un bâton moyen pour réaliser cet exercice.

Mettez-le derrière les épaules et soutenez-le avec les mains à chaque extrémité.

Avec les jambes écartées à la même hauteur que les épaules, faites de fortes torsions avec le dos droit, pour éliminer les bourrelets.

Recommencez 50 fois.

Exercice # 4: Torsions latérales avec un bâton

Debout, avec les jambes écartés à la même hauteur que les épaules, soutenez le bâton au-dessus de votre tête en position horizontale.

Faites des torsions latérales de chaque côté en portant le bâton. Recommencez 50 fois.

Exercice # 5: Flexions du tronc

Debout, avec les jambes écartés à la même hauteur que les épaules et les mains sur la nuque, fléchissez le corps vers l'avant pour essayer de toucher la pointe des pieds et revenir à la position initiale. Recommencez 15 fois.

Ce n'est pas grave si vous n'y arrivez pas au début. Avec le temps, votre flexibilité augmentera.

Exercice # 6: Flexions du tronc

Faites le même exercice que celui décrit précédemment mais cette fois, avec les jambes plus écartées. Essayez de fléchir le tronc pour tenter de toucher une cheville puis l'autre cheville. Faites-le 15 fois.

Exercice # 7: Torsions avec les jambes fléchies

Assise avec les jambes fléchies et le dos droit, vous allez faire des torsions avec les bras élevées à hauteur de la poitrine. 50 répétitions. Cet exercice est idéal pour le tour de taille et l'abdomen.

Exercice # 8: Torsions avec les jambes croisées

La position des jambes influence le travail effectué par l'exercice. Cette fois, vous devez vous asseoir les jambes croisées et les bras à hauteur de la poitrine. Faites 50 torsions en maintenant le dos et le regard droits.

Exercice # 9: Travailler le tour de taille sur le sol

Allongez-vous de côté avec les jambes légèrement fléchies.

Mettez vos mains sur la nuque en évitant de tirer sur cette dernière, et élevez le tronc de façon latérale 15 fois.

Ensuite, réalisez le même exercice mais cette fois en élevant les jambes fléchies latéralement. 15 répétitions.

Finalement élevez le tronc latéralement et les deux jambes tendues, 15 fois.

Faites les exercices allongée de l'autre côté.

Exercice # 10: Travailler le tour de taille sur le sol avec les jambes

Allongée sur le côté, tendez les jambes et le bras posé sur le sol, bien appuyé. Mettez l'autre sur votre nuque. Élevez le tronc latéralement et la jambe supérieure 15 fois.

Recommencez l'exercice mais cette fois, en fléchissant la jambe latéralement, élevez-vous en essayant de toucher votre genou. 15 répétitions.

Recommencez l'exercice de l'autre côté.

Exercice # 11: Combinaisons abdominales-tour de taille

Allongez-vous de côté avec les jambes légèrement fléchies et tordez le tronc jusqu'à appuyer le dos sur le sol.

Posez vos mains sur la nuque et élevez le tronc 15 fois. Vous travaillerez les muscles abdominaux et ceux de la ceinture.

Tournez-vous de l'autre côté et recommencez l'exercice.

Exercice # 12: En bougeant les jambes

Allongée sur le dos, avec les mains appuyées sur les deux côtés du corps, fléchissez légèrement les jambes et penchez-les d'un côté à l'autre sans toucher le sol 15 fois. Reposez-vous 5 secondes et recommencez l'exercice.

Exercice # 13: Une autre combinaison

Allongée sur le dos, avec les mains posées sur la nuque, et les jambes tendues fléchissez chaque jambe l'une après l'autre et élevez le tronc en essayant de toucher successivement le genou gauche et le genou droit. 15 fois. Reposez-vous 5 secondes et recommencez l'exercice.

Exercice # 14: Le ver de terre

Allongez-vous sur le ventre avec les jambes tendues et mettez les deux mains sur la nuque (sans trop les appuyer pour ne pas vous faire mal aux vertèbres cervicales).

Élevez le tronc, en décollant la poitrine du sol, et revenez à la position initiale. Plus vous vous élèverez, plus vous brûlerez de graisses. Recommencez 15 fois, reposez-vous 15 secondes et recommencez.