

Pensons à avoir un ventre plat

Les causes du ventre gonflé: stress, alimentation désordonnée, excès de sucre, crudités irritantes pour les intestins.

Les abdos: gymnastiques bénéfiques.

Sangle solide: à quatre pattes, dos droit, rentrez votre ventre au maximum et comptez jusqu'à six en inspirant, puis comptez jusqu'à quatre en bloquant la respiration. Tranquillement, la main sur le ventre, expirez sur 6 temps en relâchant les abdominaux. Bloquez la respiration pendant 4 temps. Recommencer le plus longtemps possible.

Un ventre tonique: allongée, pliez les jambes et joignez-les vers l'extérieur, puis décollez le buste. Dans cette position, allongez les bras le long du corps à 20 cm du sol. Descendez et relevez le buste vingt fois, sans décoller le bassin.

Allongée jambes tendues, levez la gauche très haut et positionnez la droite à 30 cm du sol. En vous tenant la jambe sous le genou relevez le buste. Lâchez la jambe et, les bras le long du corps, faites avec les épaules, vingt petits mouvements d'avant en arrière. Changer de jambe et recommencez.

Tout seul, un régime a du mal à faire fondre un ventre trop rond. Faire de la gym un peu chaque jour, peut en venir à bout.

Chasser les capitons: allongée sur le dos, entourez vos jambes pliées avec les mains. Le dos parfaitement droit, en vous étirant bien, ventre serré, relevez le buste et, avec la poitrine. Touchez vos genoux, inspirez profondément sur le mouvement. Expirez en comptant jusqu'à 60 en redescendant.

Renforcer les abdominaux: assise, le dos un peu redressé, les jambes jointes légèrement fléchies, les talons posés, les mains de chaque côté des genoux, le menton baissé, relevez un peu le haut du corps. Puis redescendez. Recommencez 16 fois.

Détente le bassin: Agenouillée, bras le long du corps, en tournant le buste à droite, ventre et fesses serrées, touchez le talon gauche avec la main droite pendant que vous levez le bras gauche, inversez et le faire 8 fois.

Déliier la taille: Assise sur le sol, fesses aux talons, en vous aidant de vos mains posées de chaque côté du corps, dans un mouvement de balancier, asseyez-vous à droite puis à gauche 4 fois de chaque côté. Excellent pour éliminer les bourrelets.

Assouplir le ventre: Assise sur les talons, mains sur les genoux, inspirez profondément et lentement en relâchant le ventre pour qu'il se gonfle d'air. Bloquer puis, en mettant vos mains sur votre ventre, pressez-le en le rentrant pour faire remonter l'air tout en expirant lentement 16 fois. A force de répéter ce mouvement, on parvient de mieux en mieux à rentrer son ventre et on obtient une meilleure posture.

Soulez-vous, jambes tendues, en prenant appui sur les mains. Pliez les genoux, puis tendez-les.

Couchée sur le dos, tendez les bras et les jambes simultanément, et redressez-vous le plus haut possible.

Garder un ventre plat: une silhouette rajeunie de dix ans, cela vaut la peine de stimuler les muscles abdominaux. Assise, mains sous les hanches pour ne pas creuser le dos, élevez puis abaissez vos jambes jointes, sans les reposer sur le sol. 10 fois puis 15, 20, lentement, sans oublier de respirer.

Ventre musclé: A quatre pattes, dos bien plat, mains à l'aplomb des épaules, genoux à l'aplomb des hanches, pieds tendus. Inspirez en gonflant bien la cage thoracique et le ventre. Soufflez en serrant bien le ventre. 10 fois.

De bons abdos: Impossible de garder ferme et plat le ventre sans faire de gymnastique quotidienne. Le ventre est une partie du corps les plus facile à remodeler. Tenez-vous droite, sans cambrer les reins: cela projette le ventre en avant. Apprenez à respirer avec le ventre. Inspirez en gonflant le ventre, expirez en le contractant doucement pour le creuser. Les grands droits, situés de chaque côté de l'ombilic qui assurent la flexion en avant du thorax. Les obliques, qui servent à faire pivoter le thorax. Le traverse ou muscle corset, le plus profond qui va d'un côté à l'autre du bassin et qui travaille quand nous serrons le ventre. Les stimuler séparément puis ensemble.

Allongée sur le dos, mains croisées derrière la nuque, la tête au sol, genoux fléchis légèrement écartés. Inspirez, en expirant, soulevez la tête, le haut du buste et les jambes en gardant les reins bien plaqués au sol. Faites rejoindre le genou droit et le coude gauche, puis le genou gauche et le coude droit. 10 fois.

Allongée sur le dos, les mains derrière la tête, les coudes écartés, pliez les genoux l'un après l'autre vers la poitrine, puis levez les jambes à la verticale, mais sans tendre complètement les genoux. Croiser les chevilles. Soulever alors la tête et les épaules, en contractant les abdominaux et en expirant. Relâchez en inspirant, mais sans reposer la tête au sol. 20 fois.

Allongée sur le dos, fléchir et soulever les jambes l'une après l'autre, monter alors le haut du buste en pivotant, pour rapprocher le coude du genou opposé. Soufflez. 20 fois. En alternant, ne jamais faire de tractions brutales sur la nuque.

Les ciseaux: allongée en arrière, en appui sur les avant-bras, ramener les genoux l'un après l'autre vers la poitrine, puis tendre les jambes à la verticale. Les écarter, puis les croiser l'une au dessus de l'autre. 20 fois en alternant et en veillant à ne pas cambrer le dos (ne pas trop descendre les jambes)

Penchée en arrière, les jambes pliées, les pieds à plat au sol. Soulevez le buste et lever les bras tendus vers l'avant. Passer 4 fois une main par-dessus l'autre, comme si vous grimpez à la corde. Expirez, relâchez en inspirant 5 fois.

Le plaisir d'un ventre plat: vous manquez d'exercices ? Il sera le premier à accuser le coup ! Pas étonnant, mis au repos les muscles du ventre se relâchent à la vitesse grand V. Par contre, avec un entraînement adéquat, ils reprennent la forme sans se faire prier. Ajoutez un sport d'endurance: jogging, bicyclette, natation et vous ne tarderez pas à retrouver un ventre plat.

Petit exercice à faire en toute circonstance: se prendre les hanches et porter alternativement le poids du corps sur l'une et l'autre jambe.

En force; couchée sur le ventre, pliez les genoux et croisez les mollets. Prenez appui sur les mains devant vous, et soulevez-vous. Pliez et tendez les bras. A répéter 8 fois et de plus en plus.

Elongation: Assise par terre, pliez les genoux. Prenez appui sur les mains posées derrière vous. Pieds joints, faites basculer les jambes tantôt vers la droite, tantôt vers la gauche, en gardant à chaque fois la pose quelques secondes. 4 fois de chaque côté.

Tension: couchée sur le côté, les jambes l'une sur l'autre, les genoux légèrement repliés, un bras tendu le long de la jambe supérieure, prenez appui sur l'autre bras, à la hauteur de l'épaule. Soulevez le bassin du sol, maintenez la position quelques secondes et reposez. Changez de côté. 2 fois par côté.

Détente: couchée sur le dos, les jambes repliées, pliez également les bras et posez-les le long de la tête, les paumes vers le haut. Ramenez une jambe sur l'autre et faites basculer les deux jambes d'un côté. Maintenez la pose 10 à 15 secondes et revenez à la position initiale. 2 fois au moins de chaque côté.

Le tiercé gagnant: exercices physiques, règles diététiques et soins cosmétiques.

Estomac ultraplat: couchée sur le dos, les deux genoux serrés dans les mains, la nuque longue, le dos bien étiré. Inspirez. Expirez en abaissant les côtes au maximum, tirez les genoux vers la poitrine en gardant bien au sol la région dorsale. Puis doucement, la tête se soulève et vient à la rencontre des genoux. 10 fois.

1 Assise au bord d'une chaise, croisez les bras sur la poitrine. Le dos bien droit, penchez-vous légèrement en avant et levez-vous. maintenez la position quelques secondes avant de vous rasseoir. Lorsque vous pourrez enchaîner facilement deux séries, passez à la seconde version.

2 Debout, dos à la chaise, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur, tendez les bras devant vous. Le dos bien droit et les genoux alignés au-dessus des chevilles, penchez le buste en avant en pliant au niveau des hanches, et abaissez les fessiers pour vous asseoir. Marquez une pause, puis relevez-vous en position initiale afin d'accroître l'intensité du mouvement, ne vous asseyez pas complètement, faites une pause dans cette position (fessiers légèrement décollés de la chaise, puis relevez-vous.

Assise au bord de la chaise, laissez tomber vos bras de chaque côté, paumes face à face, un haltère dans chaque main. Contractez vos abdominaux pour maintenir l'équilibre et penchez-vous légèrement en avant, en pliant au niveau de la taille, dos bien droit, coudes repliés en arrière et poignets droits, soulevez les haltères aussi haut que possible. Tenez quelques secondes puis revenez en position de départ.

Quelques conseils: étirez-vous avant et après chaque séance: vous éviterez les blessures et augmenterez votre souplesse.

Tenez-vous bien droite afin d'éviter élongations et déchirures musculaires.

Réalisez les mouvements lentement. Vos muscles ne travailleront pas si la vitesse ou la gravité travaillent à leur place. Comptez à voix haute. C'est le moyen idéal pour ne pas retenir sa respiration.

Après chaque série, récupérez, ne passez pas à un nombre de fois supérieure avant que vous effectuiez l'exercice facilement.

Laissez passer 24 heures entre les séances: vos muscles se reposeront.

Consignez vos progrès dans un cahier: les mouvements effectués et les séries réalisées, nombre de fois. Pour voir vos progrès, cela vous motivera.

Un programme efficace: au début, les résultats sont imperceptibles. Mais il s'agit d'un entraînement progressif. A vous de fixer vos limites ! Avec la gym, vous ne vous contenterez pas de perdre du poids. Vous vous offrirez la silhouette svelte et saine d'une femme naturellement mince.

Pour qu'une crème anticellulite vous offre les meilleures résultats:

Utilisez-la tous les jours (matin et soir, c'est l'idéal !)

Appliquez-la en effectuant un drainage circulaire, en l'appliquant par mouvements circulaires de bas en haut (des mollets vers les fesses)

Vraiment pas le temps ? Choisissez les crèmes qui ne nécessitent aucun massage ou qui sèchent instantanément.

Un peu de yoga

Exercices qui assouplissent et relaxent, à essayer même si vous n'êtes pas très gym.

Assise en tailleur, les mains posées sur les genoux, le dos bien droit, bien détendre épaules et nuque. Respirez lentement et profondément. Expirez en serrant le ventre.

Debout, les bras tendus, mains jointes au-dessus de la tête. Inspirez, pencher le buste en avant en expirant. Relâchez complètement la colonne vertébrale et les épaules, pour venir touchez le sol. Dérouler le mouvement lentement.

Debout. Posez un pied en avant et plier la jambe, pour faire une flexion latérale. Poser les mains de part et d'autre du pied, l'autre jambe est tendue en arrière, le genou au sol. Etirer le dos au maximum. Changer de côté.

Les mains à plat sol, les jambes jointes et tendues, en appui sur les pointes. Ne pas laisser pendre le ventre et garder les jambes dans le prolongement du dos. Soulevez alors le bassin pour poser les talons au sol, en étirant bien la colonne.

Allongée sur le dos, les bras le long du corps, les jambes pliées, pieds au sol, pour que toutes les vertèbres reposent sur le sol. Se relaxer en contrôlant bien la respiration.

En gardant la position de l'exercice précédent, tendre une jambe au sol, pied fléchi, et tirer l'autre vers soi, les mains derrière le genou. Changer de jambe.

Prendre une douche ou un bain relaxant.

Bien se nourrir et un très bon sommeil.

Surtout se faire plaisir pour sourire à la vie.

Prendre soin de soi. N'oubliez pas votre esprit ! Il a besoin aussi d'être en forme.

Faites ces exercices a votre rythme et à votre préférence. Vous ne devez pas forcément tout faire.