

Exercices à faire en 10 minutes pour retrouver un ventre plat rapidement

Bien des gens ont un amas de graisse au niveau de l'abdomen.

Sans avoir beaucoup de poids à perdre, quelques kilos en trop au niveau de l'abdomen sont suffisants pour avoir besoin de changer d'alimentation et de faire un peu des exercices.

Parce que ce n'est pas facile pour tout le monde de perdre la graisse accumulée dans cette partie du corps. Et il est important d'essayer d'éliminer cette graisse avant qu'elle ne devienne de la vieille graisse et qu'elle forme un surplus de peau.

Vous aimeriez retrouver un ventre plat avant que la saison de la plage débute?

Une saine alimentation et ces 9 exercices faciles à faire en moins de 10 minutes par jour peuvent vous aider à éliminer les graisses et à raffermir vos abdominaux.

Il suffit d'être rigoureux et constant et vous verrez de beaux résultats en quelques semaines à peine.

Voici 9 exercices pour retrouver un ventre plat rapidement:

1) The Roll: La roulade le bas des abdominaux:

Allongez sur le dos, placez les bras de chaque côté du corps, soulevez vos jambes bien droites devant vous. Baissez les jambes vers le sol, sans toucher le sol. Ensuite, ramenez vos genoux vers votre thorax et répétez.

Répétez pendant 30 secondes.

2) The WindMills: Le moulin à vent: Les obliques et le bas des abdominaux:

Allongez sur le dos, placez les bras de chaque côté du corps, levez vos jambes bien droites devant vous. Mais cette fois, descendez les jambes sur le côté. Amenez vos jambes de l'autre côté aussi près du sol que possible, sans toucher le sol.

Répétez pendant 30 secondes, en changeant de côté chaque fois.

3) The StarFish: L'Étoile de mer: Centre et bas des abdominaux:

Allongez au sol avec vos bras et vos jambes écartées en croix, allez toucher le pied opposé à la main opposée.

Répétez ceci pour 30 secondes.

4) Mountain Climbers: L'alpiniste: Tout l'abdomen:

Le visage vers le sol. Les mains au sol et sur la pointe des orteils. Maintenez votre colonne vertébrale bien droite. Amenez un genou vers votre coude. Puis l'autre genou vers l'autre coude. Assurez-vous de contracter l'abdomen en faisant cet exercice.

En interchangeant de jambes pendant 30 secondes.

5) Russian Twists: Le rouleau Suisse: Obliques

Assis sur le sol, se penchant en arrière à un angle de 45 degrés. Vous pouvez relever légèrement les jambes pour un défi un peu plus difficile, ou les garder sur le sol. Pliez l'abdominale amenant vos mains du côté gauche ou droit de votre torse.

Répétez pendant 30 secondes.

6) Spiderman Planks: La planche à Spiderman: Le centre de l'abdomen et les obliques

Dans une position de push-up, soulevez une jambe sur le côté du corps pour que votre genou soit tourné à 90 degrés. Gardez votre dos droit et maintenez la position pendant 15 secondes. Changez de jambe et tenez la position pendant 15 secondes aussi.

7) Single Leg Drops: Gouttes à une jambe: Le bas de l'abdomen:

Allongez-vous sur le dos, placez les bras de chaque côté du corps. Levez les jambes vers le haut une après les autres sans toucher le sol. Gardez vos jambes droites.

Répétez ceci pour 30 secondes.

8) Double Leg Circles: Deux cercles de jambe: tout l'abdomen:

Allongez sur le dos, placez les bras de chaque côté du corps, faites des mouvements circulaires avec les deux jambes en même temps.

Répétez pendant 30 secondes.

9) Flutter Kicks: Le bas des abdominaux:

Allongez sur le dos, placez les bras de chaque côté du corps, faites un mouvement de va-et-vient avec les jambes et les pieds en gardant les cuisses à la verticale.

Répétez pendant 30 secondes.

<https://www.trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/9-exercices-a-faire-en-10-minutes-pour-retrouver-un-ventre-plat-rapidement?fbclid=IwAR3Hdufo9szhJfCZQcaifQCCqCKKi0rdu0-CeliBCPHsvolEjlrDI5Ppvpc>