



Faire des abdos : comment faire des abdos pour se muscler le ventre ?



Un joli ventre, plat et ferme ? C'est une affaire d'alimentation bien pensée, de posture, de massages adéquats... et d'exercices spécifiques. Nous vous avons donc concocté un programme de choc ultra complet, basé sur une série d'exercices pour ventre plat à faire chez soi. Allez, en route pour la taille de guêpe !

Situé au centre de l'organisme, le ventre est une zone complexe. Aussi, un petit bedon peut-il s'expliquer par divers phénomènes :

- La présence d'air ou de gaz. Dans sa partie supérieure, elle est due à de l'air avalé en mangeant ou à l'ingestion de boissons gazeuses, de chewing-gums... Dans sa partie basse, c'est de la fermentation provoquée par une mauvaise digestion de certains aliments.
- L'accumulation de graisse. Les bourrelets sont liés à une alimentation trop sucrée et/ou un manque d'exercice physique.
- Le manque de tonicité. Sans abdos, le ventre mollit et laisse s'installer la graisse. Surtout quand on se tient mal.

D'où l'idée de **faire des abdos** pour rendre son ventre plus plat...

3 exercices d'abdos pour muscler son ventre



[Visualiser l'article](#)

Pour limiter le stockage des graisses, aplatir le ventre et affiner la taille, tonifier les abdominaux est indispensable. 10 à 15 minutes d'exercices ciblés chaque jour suffisent à obtenir de bons résultats. Découvrez nos exercices pour muscler votre ventre. Comment bien faire des abdos ? On vous guide.

L'exercice : Le ventre creux.

Départ : Placez-vous à quatre pattes sur le sol. Exécution : Inspirez par le nez et sur une longue expiration, rentrez votre ventre au maximum. Maintenez ce creux abdominal durant la durée demandée. Et recommencez.

- Débutante : 3 séries de 5 fois 5 s. statique avec 1 min 30 de repos.
- Intermédiaire : 4 séries de 6 fois 6 s. statique avec 1 min 30 de repos.
- Confirmée : 5 séries de 8 fois 6 s. statique avec 1 min de repos.



© istock

Faire des abdos en salle, avec des machines, c'est facile, mais comment faire des abdos à la maison, et se muscler le ventre toute seule ? On a la réponse !



[Visualiser l'article](#)

Muscler son ventre et faire des abdos à la maison avec l'exercice suivant ne nécessite qu'un accessoire (facile à trouver) : une chaise

Le crunch sur chaise.

Départ : Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies à 90°, les talons sur la chaise et les mains sur les tempes.

Exécution : Inspirez et relevez le buste en vous enroulant vers l'avant. Revenez à la position initiale en déroulant votre dos jusqu'aux omoplates de manière lente. Expirez lors du mouvement et recommencez.

- Débutante : 3 séries de 20 répétitions avec 1 min 30 de repos.
- Intermédiaire : 4 séries de 30 répétitions avec 1 min de repos.
- Confirmée : 5 séries de 40 répétitions avec 45 s. de repos.

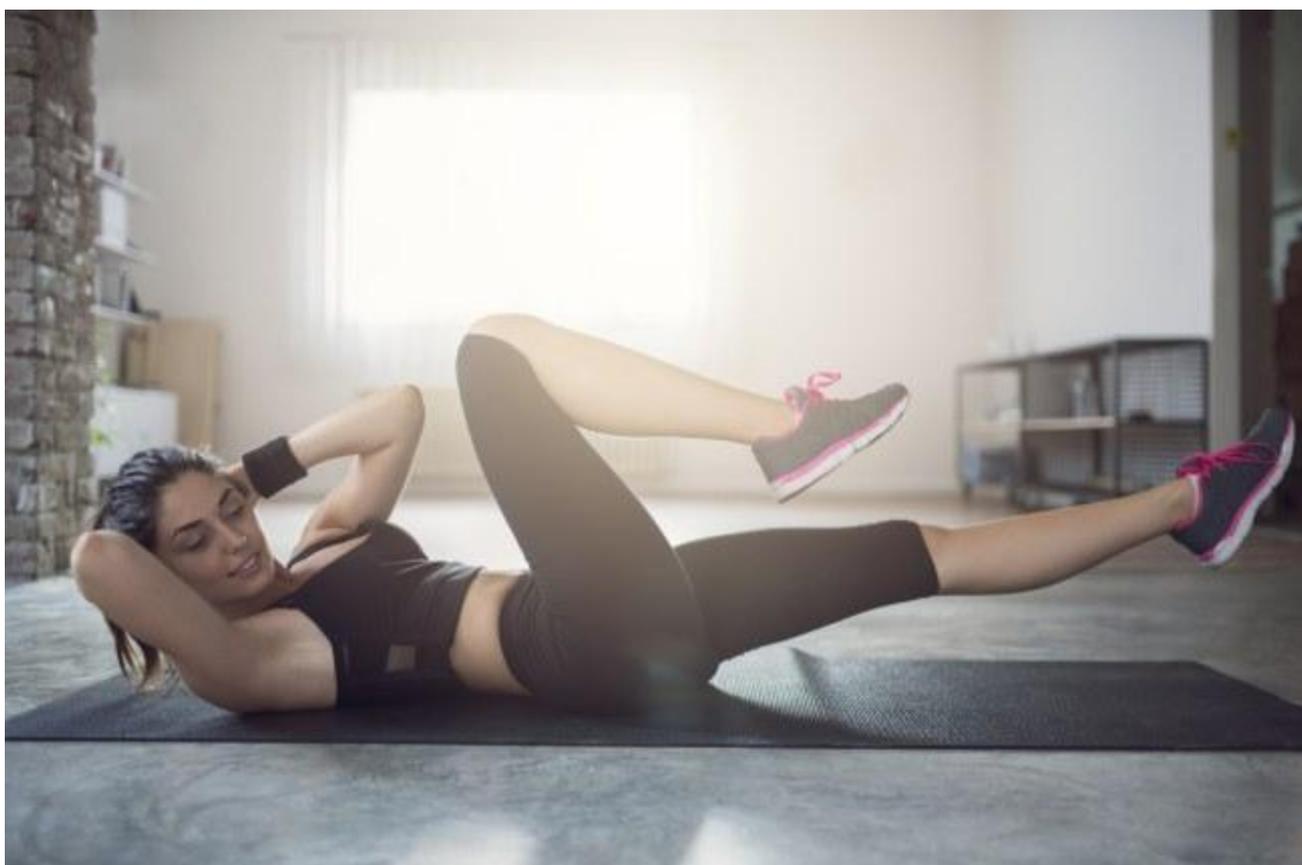
Avoir un ventre musclé, c'est bien, l'entretenir, c'est indispensable ! Voici un exercice pour ventre plat. Il s'agit plus précisément d'un exercice pour les abdos dits obliques

L'exercice pour muscler ses abdos : **Relevé de buste croisé.**

Départ : Allongez-vous sur le dos, placez votre cheville droite sur votre jambe gauche fléchie (pied à plat au sol), placez votre main gauche sur la tempe gauche et votre main droite sur votre hanche droite.

Exécution : Inspirez et relevez le buste en vous enroulant vers l'avant tout en amenant votre coude gauche vers votre genou droit. Expirez lors du mouvement. Revenez à la position initiale en déroulant votre dos jusqu'aux omoplates de manière lente et recommencez.

- Débutante : 3 séries de 10 répétitions à gauche et à droite avec 1 min 30 de repos.
- Intermédiaire : 4 séries de 15 répétitions à gauche et à droite avec 1 min 15 de repos.
- Confirmée : 5 séries de 20 répétitions à gauche et à droite avec 45 s de repos.



© istock

Pour un ventre plat, on fait de l'exercice !

L'exercice physique est essentiel pour obtenir un ventre musclé :

- Il favorise la combustion des calories, et, par ricochet, la combustion des graisses. Rien de tel qu'une activité d'endurance (marche, natation, vélo, running), à condition de la pratiquer au moins 40 min d'affilée à allure modérée.
- Il gaine la ceinture abdominale. Situés au centre du corps, les muscles abdominaux interviennent à chaque sollicitation physique, quelle que soit la discipline.
- Il entraîne un massage naturel des organes digestifs favorisant l'assimilation et l'élimination.
- Il améliore l'équilibre émotionnel : Quand on sait que le ventre est le récepteur de toute la sphère mentale, qu'il transforme déprime, chocs émotionnels et coups de stress en maux de ventre, ballonnements et troubles digestifs, ça peut aider !

Se muscler le ventre en se tenant bien

Se tenir droite, c'est important pour avoir un ventre plat. En se cambrant, on favorise le relâchement abdominal et le stockage des graisses. On donne aussi l'impression d'être enceinte de quelques mois, alors qu'il n'en est rien ! Aussi, pour éviter les questions gênantes :



[Visualiser l'article](#)

- On se tient droite. Debout, ou assise. Redressez-vous au maximum, en tirant vos épaules vers l'arrière, en ouvrant votre cage thoracique, en gainant vos abdominaux et en serrant vos fessiers.
- On se met aux gyms douces. Stretching, yoga, Pilates... aident à renouer avec un placement corporel harmonieux. Idem pour la danse et l'aquagym.
- On s'étire. Le matin en se levant (impératif), et à tout moment de la journée (facultatif) : droite, en rentrant le ventre, on cherche à toucher le plafond avec ses mains en se grandissant le plus possible.



© istock

Massage du ventre pour maigrir

Masser son ventre relance la microcirculation, favorise les échanges cellulaires, limite la rétention d'eau, relaxe et améliore la digestion. Rien que ça ! Chaque jour, appliquez une crème amincissante aux actifs sélectionnés pour leur action anti-bourrelets en faisant pénétrer le produit toujours par des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.

Terminez par un palper-rouler : saisissez votre peau, avec une ou deux mains, entre les pouces et les doigts, et faites-la rouler entre vos doigts. Très efficace mais un peu douloureuse, cette technique a pour objet de chasser l'infiltration cellulitique qui a envahi le tissu conjonctif. En institut, c'est le célèbre Cellu M6, ou plus

[Visualiser l'article](#)

récent : l'icoone. En cas de ballonnements, pensez aussi à masser votre ventre sans crème, en effectuant d'abord des effleurages, ensuite des pressions, de façon à évacuer les gaz.



© istock

Les exercices d'abdos doivent devenir une routine

Les muscles abdominaux font partie des plus puissants du corps, la "sangle abdominale" soutient notre silhouette tout entière, protège notre colonne vertébrale et nos viscères... Bref, il est vraiment essentiel d'entretenir notre ventre ! Pour ce faire, 10 minutes d'exercices quotidiens (ou 1 jour sur 2, au moins) suffisent. Attention, pensez à les faire en soutenant toujours vos cervicales de vos mains, pour ne pas "tirer" sur votre cou. Pensez aussi, lors des séries d'abdos, à contracter votre périnée (ce muscle qu'on serre quand on veut s'empêcher de faire pipi !), pour protéger vos organes génitaux. Au quotidien, on rentre le ventre dès qu'on y pense, on consomme beaucoup de fibres qui favorisent le transit et empêchent les ballonnements : on force sur les fruits et légumes cuits, et sur l'eau.

Conseils alimentaires pour ne pas ruiner vos abdos

Pas question de suivre un régime draconien ! Car l'effet yoyo favorise la formation d'une "bouée" abdominale. En revanche, il est essentiel de bien choisir ses aliments pour éviter la fermentation et les bourrelets.



[Visualiser l'article](#)

- On privilégie : les protéines animales (viandes maigres, poissons, oeufs), céréales complètes, légumes verts, à racines (carottes, radis), à fleurs (choux) et à tiges (poireaux), fruits secs et frais, chocolat noir, eau, infusions.
- On limite : les plats en sauce, fritures, laitages (lait, yaourts, fromage blanc), pain blanc, boissons gazeuses, jus, légumes secs, chewing-gums, gâteaux, pâtes, riz, semoule...raffinés. Mollo aussi sur le sel !
- On se donne un coup de pouce : avec certains compléments alimentaires (charbon végétal, argile blanche, cumin, fenouil etc.), disponibles sous forme de gélules, de tisanes, de comprimés. Et des probiotiques, indispensables à l'équilibre de la flore intestinale.
- On préfère le cuit au cru : Certains intestins ne supportent pas les abus de fibres dures.
- On ne saute jamais de repas : Il vaut mieux manger un fruit et un yaourt que garder le ventre vide à un moment où il s'attend à recevoir quelque chose.
- On boit en dehors des repas : ou avant de commencer. Noyer les aliments dans du liquide ralentit leur digestion.

Exercice de respiration pour ventre plat

Respirer correctement est essentiel pour obtenir un ventre plat. Cela tonifie les abdominaux, facilite la digestion et évacue le stress, responsable de ballonnements. Voici un exercice à effectuer régulièrement pour réapprendre à respirer par le ventre :

Allongée sur le dos, jambes repliées, placez un livre sur votre ventre et un second sur votre poitrine. Posez une main sur chaque. Inspirez lentement par le nez, entre 7 et 10 s., en dirigeant l'air inspiré vers le ventre. Gardez l'air dans vos poumons et votre ventre pendant 10 secondes.

Expirez par le nez ou la bouche en vidant d'abord le ventre, puis les poumons.

A la fin de l'expiration (qui doit durer de 7 à 10 s.), creusez votre ventre au maximum, le nombril tendant à se rapprocher de la colonne vertébrale.



© istock

Lire aussi sur aufeminin

> *Tous nos conseils pour un ventre plat*

> *Comment perdre du ventre?*

> *Un*

ventre plat en 5 étapes

Les aliments spécial ventre plat

Voir aussi : 30 aliments spécial ventre plat





© istock