

pour retrouver un ventre plat

Travailler les obliques

Pédalage en douceur

1. Allongez-vous sur le dos, les mains croisées derrière la nuque, coudes écartés. Portez le coude gauche vers le genou droit (mouvement de pédalage). L'autre jambe reste fléchie en l'air. Gardez la position pendant 5 à 10 inspirations et
2. Faites de même de l'autre côté, en rapprochant le coude droit du genou gauche. Faites 5 à 10 inspirations et 5 à 10 expirations pendant 5 à 10 secondes chacune.



1

2

Un effort des bras, des jambes et des abdos

1. Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées au sol et les bras tendus derrière votre tête. Détenues, les épaules reposent au sol. Pour éviter de creuser le dos, basculez le bassin en servant le ventre.
2. Inspirez longuement puis, en expirant, relevez simultanément les jambes fléchies et le buste en tenant les bras à l'extérieur du genou gauche. Les jambes sont à peu près à la hauteur des yeux. Maintenez



1

2

Etirement de la taille

- Sur le dos, les mains croisées sous la nuque et coudes au sol. Pliez la jambe gauche et posez la cheville droite sur le genou gauche. Soulevez le dos pour amener le coude gauche vers le genou droit sans qu'ils se touchent. Gardez les coudes ouverts. Tenez cette position pendant 5 à 8 inspirations et 5 à 8 expirations de 5 secondes chacune. Faites le même exercice de l'autre côté.



Des conseils pour commencer

- La gymn énérgé-tique peut se pratiquer partout, dehors, à condition que l'espace soit aéré et la température modérée.
- Pour protéger le dos, prévoyez un tapis ou une couverture pliée en quatre.
- Ce type de gymnastique exige de tenir longuement chacune des positions. On ne peut donc pas, pendant une séance, faire plus d'un ou deux exercices.
- Vous ne tenez une position que 30 secondes, persévérez. Dès que vous réalisez facilement les exercices du niveau débutant pendant les trois minutes requises, passez au niveau confirmé.

■ Tonifier la partie basse des abdominaux

Les fessiers à la bonne hauteur

Allongez-vous sur le dos, la nuque et les épaules bien détendues. Fléchissez vos jambes. Les bras sont allongés le long du corps. Inspirez profondément par le nez.

En expirant longuement par la bouche, serrez le ventre pour ramener les genoux ples sur la poitrine. Sous l'effet de la contraction des abdominaux, les fessiers se sou-

lèvent légèrement du sol. Restez dans la position (abdos contractés, fessier légèrement surlevé) durant 5 à 15 inspirations et 5 à 15 expirations de 5 secondes chacune.



■ Renforcer la sangle abdominale

Une contraction en profondeur

Allongez-vous, complètement détendue sur le dos. Les jambes sont fléchies, les bras tendus le long du corps, les mains posées à plat sur le sol et les épaules sou-

levées. ni raidissement. Soulevez légèrement le haut du dos. Le visage regarde vers les genoux et les bras sont tendus à l'horizontale de chaque côté des jambes. Les pieds sont flexes (pointes des

pieds vers le plafond). Restez immobile dans cette posture pendant 5 à 15 inspirations et 5 à 15 expirations de 5 secondes chacune.



■ Solliciter la partie haute des abdominaux

En équilibre stable

Assise, genoux fléchis et pieds à plat au sol. Le dos et la tête bien droits, croisez les bras sur la poitrine et relâchez les épaules. Inclinez lentement le haut du corps le plus bas possible, sans creuser ni

poser les reins au sol. Pour éviter de tirer sur la nuque, enrroulez la tête (menton vers la poitrine). Tenez dans la position 5 à 10 inspirations et 5 à 10 expirations de 5 secondes chacune, en serrant fort les abdos.



Un travail en souplesse

Sur le dos, mains croisées derrière la nuque et jambes fléchies au sol. Le corps est détendu. Soulevez le haut du dos le plus haut possible en expirant longuement par la bouche. Le regard et le menton pointent

vers le ciel. Les reins sont plaqués au sol. La contraction se fait uniquement dans les abdos et surtout pas dans le cou, sous peine de se faire mal. Tenez la position 5 à 10 inspirations et 5 à 10 expirations de 5 secondes chacune.