

# Un travail en profondeur pour garder un ventre plat

## ■ Consolider les obliques

### Bras et jambes: la bonne coordination

1. Sur le dos, les mains croisées derrière la nuque. Montez les jambes à la verticale, pieds flexés. Approchez le coude droit du genou gauche (mouvement de pédalage). L'autre jambe est en l'air et l'autre coude au sol. Gardez la position durant 5 à 10 inspirations et 5 à 10 expirations de 5 secondes chacune.

2. Faites la même chose de l'autre côté en rapprochant le coude gauche du genou droit.

Dans cette position, tenez pendant 5 à 10 inspirations et 5 à 10 expirations de 5 secondes chacune.



### L'effort de chaque côté

Sur le dos, mains sous la nuque et coudes au sol. Posez la cheville droite sur le genou gauche fléchi. Relevez le dos pour que le coude gauche touche le genou droit. Les bras ouverts, tenez la position 5 à 8 inspirations et 5 à 8 expirations de 5 secondes chacune. Recommencez de l'autre côté.

### Des conseils pour progresser

■ **Évitez l'écueil** qui consiste à relâcher la tension musculaire après quelques secondes d'effort. Pour plus d'efficacité, il convient au contraire d'augmenter l'intensité de la contraction après la deuxième ou la troisième inspiration.

■ **La respiration est primordiale** dans la pratique de la gymnastique énergétique. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer afin de bien ravitailler les muscles en oxygène.

■ **Ne négligez pas le temps de récupération** après chaque effort. Respirez profondément pour chasser la fatigue musculaire.

## ■ Muscler la partie haute des abdominaux

### Un équilibre tout en force

Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol et bras tendus derrière la tête. Tout le corps doit être déterndu.

Inspirez, puis en expirant, relevez simultanément le buste et les jambes tendues jusqu'à la pointe des pieds.

Les bras levés de chaque côté des jambes aident à stabiliser la position. Tenez ainsi pendant 5 à 12 inspirations et 5 à 12 expirations de 5 secondes chacune.



### L'inclinaison idéale

Assise, le dos droit, les genoux fléchis et pieds à plat au sol. Les épaules et la nuque sont soulevées, les bras et les mains tendus en l'air. Baissez le haut du corps en

conservant les bras parfaitement tendus. Ne posez pas complètement le dos à terre. Pour éviter de creuser le dos, enrroulez la tête et posez le menton

sur la poitrine. Dans cette position, avec les abdominaux contractés, faites de 5 à 10 inspirations et de 5 à 10 expirations de 5 secondes chacune.

## Fortifier la ceinture abdominale

### Ventre serré et tête haute

1. Sur le dos, mains croisées derrière la nuque, jambes flechies, les pieds sont bien à plat au sol. Le dos ne doit pas être cambré : pour cela, rentrez le ventre et basculez le bassin.
2. Inspirez par le nez et en expirant par la bouche, soulevez les épaules puis, une fois en haut, basculez la tête vers l'arrière. Ce mouvement est d'une faible amplitude. Dans

cette position, le regard en arrière, essayez de tenir 5 à 8 inspirations et 5 à 8 expirations de 5 secondes chacune. Veillez à ne pas contracter les épaules et le cou.



## Raffermer la partie basse des abdominaux

### De la contraction à l'élevation

1. Allongez-vous sur le dos, les mains croisées derrière la nuque. Les coudes sont largement écartés et ils reposent sur le sol. Le regard fixe le plafond. Les épaules et le cou, dénués de tension, sont totalement relâchés. Relevez vos jambes à la verticale, les genoux collés l'un contre l'autre et les pieds flexes.
2. Inspirez profondément par le nez. Puis en expirant doucement par la bouche, ramenez les jambes (qui doivent toujours

rester le plus tendu possible) vers la poitrine. Pendant toute la durée de cet exercice, il faut serrer son ventre au maximum sans que le haut du corps ne bouge. Les pieds doivent être toujours maintenus flexes. La nuque et les épaules sont toujours souples et

détendus. Sous l'effet de la contraction, qui est uniquement localisée au niveau des abdominaux, le fessier est très légèrement soulevé. Maintenez cette position pendant 5 à 8 inspirations et pendant 5 à 8 expirations de 5 secondes chacune.



### Un exercice intense de la tête aux pieds

Allongez-vous sur le dos, les bras détendus le long du corps. Les épaules et la nuque sont soulevées. Les jambes sont flechies au sol, les pieds posés bien à plat.

Tendez les jambes à la verticale, pointes de pieds flexes et, simultanément, relevez les épaules le plus haut possible. Les bras sont tendus sur les côtés et le visage regarde les genoux. Tenez cette position

de 5 secondes

à 15 inspirations et 5 expirations de 5 secondes chacune. La contraction se fait à la seule force des abdominaux sans jamais tirer sur la nuque, sous peine

de douleurs

à la nuque

et au cou

à la nuque

et au cou

à la nuque

et au cou