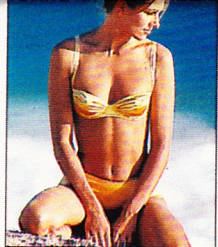


Notre programme ventre plat

En faisant régulièrement ces trois mouvements de gym spécialement étudiés, vous avez toutes les chances d'obtenir des résultats rapides avant de partir en vacances.



Suite de la page 26

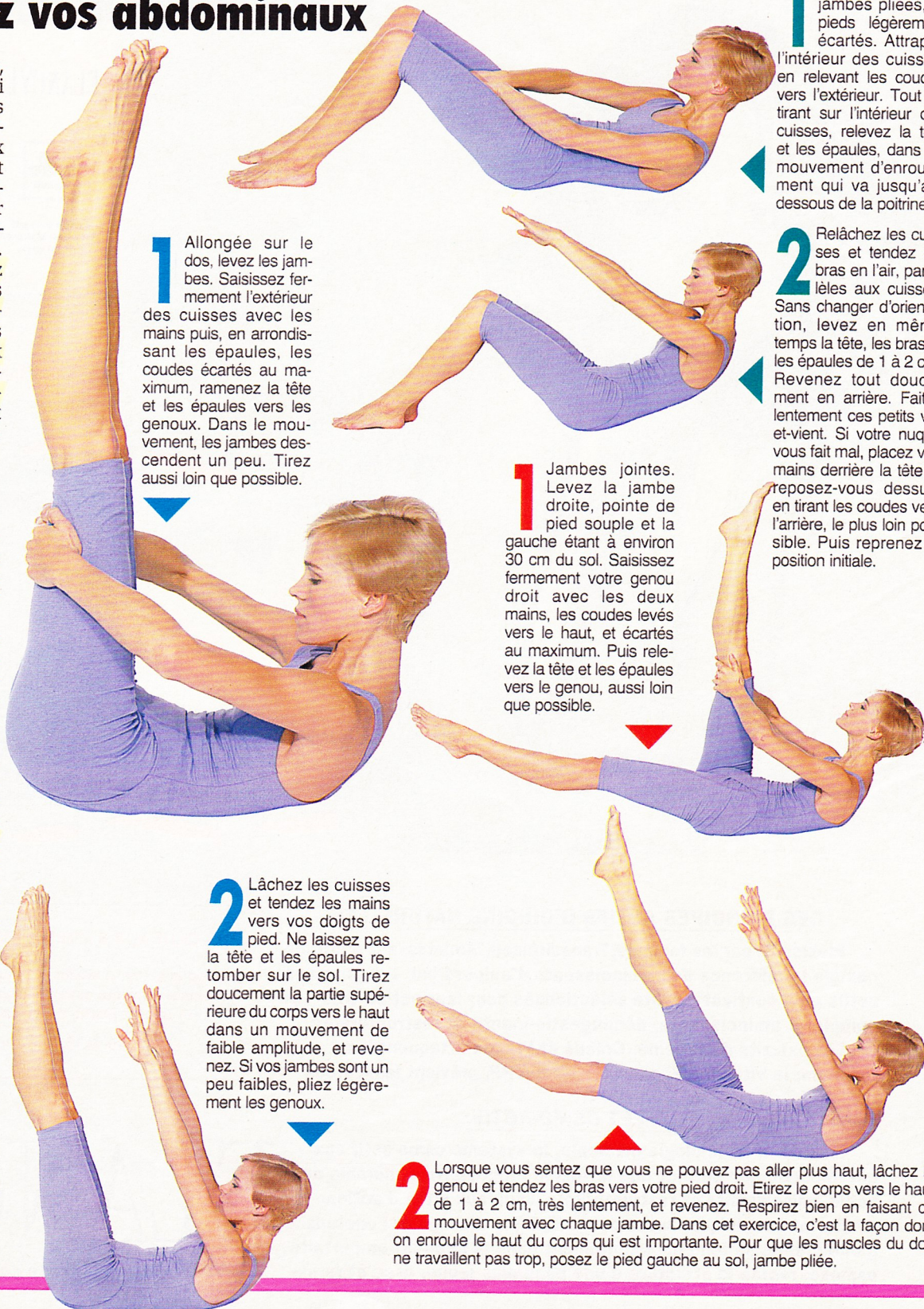
3

Remusclez vos abdominaux

Un peu contraignante, la gym. Voilà pourquoi nous vous proposons des mouvements différents des abdominaux classiques, mis au point par une Américaine, Callan Pinckney, auteur d'un livre, *La Callanétique* (Ed. Du Rocher). Très vite, vous tonifierez tous les muscles situés entre le sternum et l'entrejambe. Et vous vous relaxerez de la tête aux pieds. Une seule condition : en faire dix minutes chaque matin. C'est la régularité qui compte.

A savoir avant de commencer

- ▶ Au début, vous ressentirez des tensions du dos et du cou : rassurez-vous, elles s'effaceront dès le deuxième jour.
- ▶ Bougez toujours la tête, les épaules et les bras, d'un seul mouvement, sans rouler ni balancer le dos vers l'avant.
- ▶ Ne tendez pas les jambes en l'air directement, pliez d'abord les genoux.
- ▶ En principe, vous devez rapidement parvenir à faire cent fois chaque mouvement. Faites des pauses et recommencez le mouvement à son début. Plus vos muscles travailleront en profondeur, plus les exercices vous paraîtront faciles.
- ▶ Ne soyez pas brusque. Avancez centimètre par centimètre. Sans contracter les fesses, les jambes très détendues, même quand elles sont levées, et le bas du dos toujours plaqué au sol.
- ▶ Vous verrez que c'est le haut du ventre qui va se raffermir en premier. Puis le bas. Vos hanches s'affineront en dernier.



1 Allongée sur le dos, levez les jambes. Saisissez fermement l'extérieur des cuisses avec les mains puis, en arrondissant les épaules, les coudes écartés au maximum, ramenez la tête et les épaules vers les genoux. Dans le mouvement, les jambes descendent un peu. Tirez aussi loin que possible.

2 Lâchez les cuisses et tendez les mains vers vos doigts de pied. Ne laissez pas la tête et les épaules retomber sur le sol. Tirez doucement la partie supérieure du corps vers le haut dans un mouvement de faible amplitude, et revenez. Si vos jambes sont un peu faibles, pliez légèrement les genoux.

1 Jambes jointes. Levez la jambe droite, pointe de pied souple et la gauche étant à environ 30 cm du sol. Saisissez fermement votre genou droit avec les deux mains, les coudes levés vers le haut, et écartés au maximum. Puis relevez la tête et les épaules vers le genou, aussi loin que possible.

2 Lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas aller plus haut, lâchez le genou et tendez les bras vers votre pied droit. Etirez le corps vers le haut de 1 à 2 cm, très lentement, et revenez. Respirez bien en faisant ce mouvement avec chaque jambe. Dans cet exercice, c'est la façon dont on enroule le haut du corps qui est importante. Pour que les muscles du dos ne travaillent pas trop, posez le pied gauche au sol, jambe pliée.

1 Bras sur les côtés, jambes pliées, et pieds légèrement écartés. Attrapez l'intérieur des cuisses, en relevant les coudes vers l'extérieur. Tout en tirant sur l'intérieur des cuisses, relevez la tête et les épaules, dans un mouvement d'enroulement qui va jusqu'au-dessous de la poitrine.

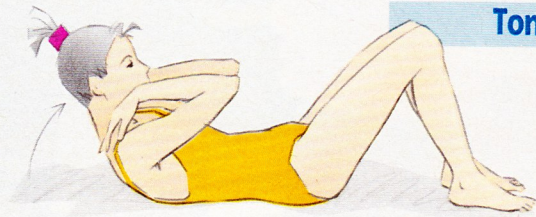
2 Relâchez les cuisses et tendez les bras en l'air, parallèles aux cuisses. Sans changer d'orientation, levez en même temps la tête, les bras et les épaules de 1 à 2 cm. Revenez tout doucement en arrière. Faites lentement ces petits va-et-vient. Si votre nuque vous fait mal, placez vos mains derrière la tête et reposez-vous dessus, en tirant les coudes vers l'arrière, le plus loin possible. Puis reprenez la position initiale.

Photos Lynx

Plat, le ventre !

Pratiqués chaque jour, ces exercices vous permettent de retrouver un ventre plat en moins d'un mois.

Tonifiez vos abdominaux supérieurs



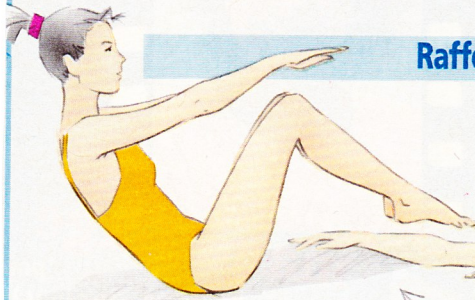
Allongée sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, doigts aux épaules, coudes relevés, parallèles. Ventre rentré. En expirant, levez la tête et le haut du buste. Bloquez la respiration 5 secondes. En inspirant, descendez 10 fois.

Renforcez vos abdominaux inférieurs

Sur le dos, en appui sur les avant-bras, jambes tendues, pointes des pieds fléchies. Faites 16 ciseaux en croisant les mollets à quelques centimètres du sol.



Raffermissiez votre ventre



Assise, genoux fléchis. Soulevez vos mollets et restez en équilibre sur les fesses, bras tendus devant vous. En inspirant, tournez jambes à droite et bras à gauche. En expirant, recentrez-vous. En inspirant, jambes à gauche, bras à droite. 5 fois de chaque côté.

Détendez vos muscles

Allongée sur le dos, faites une torsion : tournez vos hanches à

gauche, les jambes pliées à droite, les bras allongés à droite, la tête à gauche. Respirez calmement pendant quelques secondes. Pivotez, puis changez de côté. Faites cet exercice 1 fois seulement.

