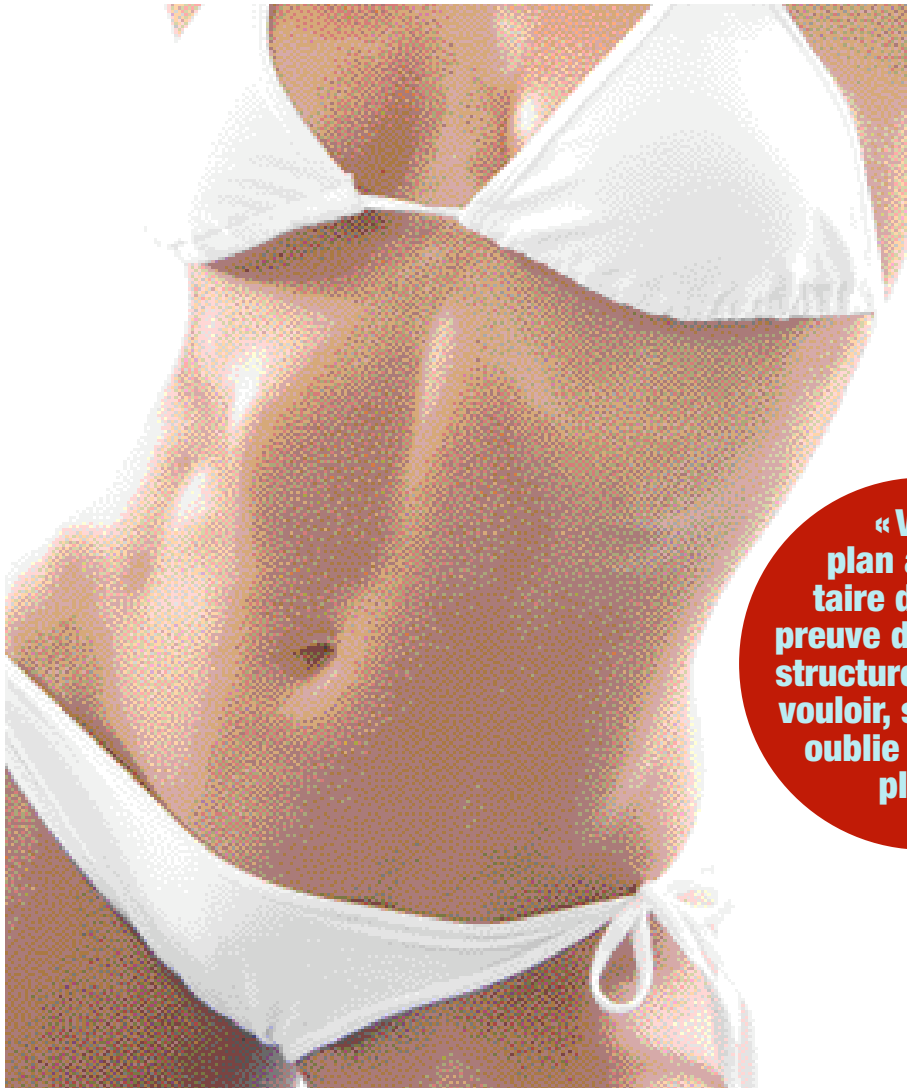




© Thierry Ouhennat



« **Votre plan alimentaire doit faire preuve d'un peu de structure et de bon vouloir, sinon... on oublie le ventre plat!** »

Aujourd'hui, on ne se contente plus d'avoir la taille fine. On veut exhiber notre découpe abdominale comme Janet Jackson ou Britney Spears! Vive les pantalons à taille basse et les chandails bedaine!

Contrairement aux muscles toniques (ceux qui répondent bien à la haute répétition, tels que les mollets), les muscles abdominaux sont qualifiés de phasiques, c'est-à-dire que ce sont des muscles répondant mieux à un stimulus externe plus intense. Donc, au lieu de constamment exécuter des séries de 15 répétitions et plus, vous aurez avantage à entraîner vos abdominaux dans des paramètres de 8 à 12 répétitions. Cette pratique implique que vos mouvements soient plus exigeants et du même coup, plus payants.

Les résultats seront meilleurs si votre régime de vie est équilibré et sensé. Pas trop de stress, mes p'tites tigresses! De plus, votre plan alimentaire doit faire preuve d'un peu de structure et de bon vouloir, sinon... on oublie le ventre plat!

Il est faux de croire que le fait d'exercer vos abdominaux souvent serait la clé pour éliminer un bourrelet disgracieux ou encore pour résoudre un problème de dos. Ce que j'en dis? Je vous pose la question suivante: bien que je mâche de la gomme tous les jours, ai-je le visage plus maigre pour autant? Le principe de la perte de gras n'est pas simple comme du beurre dans la poêle; ce n'est pas parce que ça chauffe que ça fond! Aussi, répéter trop souvent les séquences d'exercices ne ciblant que vos abdominaux (comme des crunchs, des obliques, etc.) pourrait entraîner une posture malsaine. À long terme, des problèmes de dos pourraient survenir à cause d'une trop grande flexion de la colonne vertébrale, due à ces exercices répétitifs. Je vous conseille donc de prévenir ce problème à l'aide d'exercices qui vous permettront aussi de conserver l'extension de votre colonne.

Voici ce que je vous propose pour renforcer votre gaine abdominale. Ainsi vous pourrez dire, à votre tour, que votre gaine vous fait mourir... mais dans le bon sens du terme.

Bonne séance!
Soyez ProActif! Musclez votre santé!

ProActif fitness
Soyez ProActif! Musclez votre Santé!

Pour en savoir plus, visitez www.proactiffitness.com ou

Un ventre plat... à tout prix!

Du temps des corsetières, les femmes ne se souciaient guère de leurs abdominaux, mais plutôt de la finesse de leur taille. Il leur fallait simplement resserrer le corset jusqu'à ce que l'effet voulu soit atteint. La phrase que lançaient plusieurs femmes de la génération de ma grand-mère, « Ma gaine me fait mourir! », aurait été de circonstance à cette époque. MODÈLE: MICHÈLE LÉVESQUES

PHOTOS: CATHERINE LEFEBVRE

**ROUTINE: SÉRIES RECOMMANDÉES: 1 OU 2 SÉRIES.
REPOS RECOMMANDÉ: 30 À 60 SECONDES.**

#1



Aspirateur ventral:
10 répétitions.
Expirez, coupez l'échange des gaz et rentrez le nombril dans la cavité abdominale le plus profondément possible. Retenez durant 10 secondes.

#2



Sollicitation des rotateurs externes, des érecteurs du dos et des trapèzes inférieurs: 8 à 10 répétitions. Demeurez dans cette position durant 3 secondes. Suvolez le plancher avec vos bras tout en maintenant votre extension du dos. Les paumes face à face, poussez les pouces vers le plafond et maintenez durant 3 secondes. Revenez à la position de départ.



Twist russe avec jambes au sol (plein levier ou à 90°):
Bras en croix et le dos de vos mains contre le sol, laissez vos jambes descendre en 3 secondes à 4 pouces du sol. Ramenez celles-ci en 1 coup, à leur position de départ, tout en pensant à rabattre vos fesses au sol.



#3

Planche de face avec genoux mobiles:
8 à 12 répétitions. Sur les coudes et les pieds (les épaules ne relâchent pas et les fesses ne bougent pas), fléchissez vos genoux en roulant sur vos pieds. Expirez en fléchissant les genoux (en 3 secondes) et inspirez en dépliant ceux-ci (en 3 secondes).



#4



Sollicitation des abdominaux (de bas en haut): 24 à 32 répétitions alternées.
Sur le dos, les bras en pleine extension, fléchissez votre tronc et poussez vos mains dans les poids libres tout en ramenant vos genoux vers le bas de votre abdomen.



#5

