



3 Conseils pour un ventre plat



Ecrit par Anthony BRIHI, coach au sein de la société My HomeBodyCoach

<http://www.myhomebodycoach.fr/>

Ce document est gratuit.

Le simple fait d'être en possession de ce livre numérique vous donne le droit de l'offrir à vos ami(es), vos contacts, les visiteurs de votre site, les membres de votre liste, ou toutes personnes qui pourront être intéressées par le contenu de cet ebook. Les seules conditions à respecter sont les suivantes:

- Il est interdit de modifier le contenu (image, texte, copyright, etc...)

- Ne pas faire de spam pour diffuser cet ebook.

Cet ebook doit bien entendu rester gratuit. Alors, **n'hésitez pas à le diffuser autour de vous.**

L'équipe de My HomeBodyCoach

<http://www.myhomebodycoach.fr/>

Table des matières

Introduction	4
Le muscle transverse: un travail quotidien pour un ventre plat	5
Travaillez efficacement les autres abdominaux, sans négliger les dorsaux	7
La course à pied: mon meilleur allié	10
Conclusion	13

Introduction

Avoir un ventre plat: voici un des objectifs majeurs de beaucoup d'entre nous. En effet, la graisse a tendance à se localiser facilement à cet endroit et nous souhaitons nous en débarrasser assez rapidement.

L'objectif de cet ebook est d'aller directement à l'essentiel et que vous soyez capable de commencer votre entraînement dès la fin de votre lecture.

Vous pensez peut-être: “Oh, voici encore des coachs qui veulent se faire connaître en nous donnant des conseils trop généraux et difficilement compréhensibles”

C'est pourquoi, chaque conseil sera accompagné d'exemple concret, applicable facilement au quotidien. Notre volonté est de vous offrir les clés permettant de vous entraîner efficacement dans cette optique de “ventre plat”.

Bon, maintenant trêve de bavardages et rentrons dans le vif du sujet.

CHAPITRE 1: Le muscle transverse: un travail quotidien pour un ventre plat

Nous vous entendons tout de suite dire “**Mais quel est donc ce transverse dont je n'ai jamais entendu parler?**”

Pour être aussi clair que possible, le muscle transverse est le muscle que vous utilisez lorsque vous rentrez le ventre ou que vous tousez.

C'est le muscle le plus profond de la sangle abdominale. Si vous avez un muscle à travailler en priorité dans le but d'avoir un ventre plat c'est bien celui-ci.

Mais comment le travailler? Le muscle transverse est vraiment facile à exercer au quotidien; nous allons d'ailleurs vous donner tout de suite un exercice très simple à réaliser.

Exercice: Vous vous asseyez sur une chaise, vous prenez une grande inspiration par le nez en gonflant votre ventre au maximum. Idéalement, cette inspiration devra durer 5-6 secondes.

Puis, vous allez expirer par la bouche en rentrant progressivement votre ventre. En fin d'expiration, votre ventre doit être rentré au maximum en vous grandissant. Pour vous donner deux repères, c'est comme si vous vouliez que votre ventre rejoigne votre dos et comme si vous vouliez que votre ventre passe sous vos côtes. Idéalement, l'expiration devra durer 25 secondes.

Ensuite, vous refaites la même chose, inspiration par le nez suivie d'une expiration complète par la bouche.

Faites cet exercice entre 5 et 10 minutes par jour.

Quel est l'intérêt de cet exercice? Les bénéfices de cet exercice sont multiples:

-il permet de récupérer plus facilement à la fin d'une séance de musculation ou d'autre activité sportive

-il permet de se relaxer

-il permet de travailler efficacement son diaphragme, le muscle le plus important de la fonction respiratoire

-il peut être pratiqué n'importe où et n'importe quand: au bureau, devant la télé, en faisant à manger, la vaisselle...

-et bien sûr, il permet d'avoir un ventre de plus en plus plat au fil des semaines

Mais, nous vous arrêtons tout de suite. En effet, **cet exercice n'est pas un exercice miracle**, et il ne faut pas se dire “Ahhh, si je fais cet exercice tous les jours je vais avoir un ventre plat, c'est génial”. Il est clair que vous devez envisager les exercices de musculation en relation avec une **alimentation équilibrée, c'est un travail d'équipe.**

En résumé, s'il y a un muscle abdominal à travailler en priorité c'est bien le muscle transverse, que l'on pourrait appeler **le muscle d'un ventre plat.**

CHAPITRE 2: Travaillez efficacement les autres abdominaux, sans négliger les dorsaux

Pour commencer ce chapitre, un conseil fondamental: **contractez vos abdominaux tout au long de vos exercices.**

Ce conseil paraît anodin et très logique, mais nous remarquons au quotidien que beaucoup de personnes réalisent des séries d'abdominaux sans se focaliser sur la contraction de ceux-ci.

Un exemple précis, lorsque vous réalisez un exercice de relevé de buste (au sol, les jambes repliées légèrement et le haut du corps qui monte puis descend), vous aurez tendance à vous focaliser uniquement sur la phase de montée et à contracter vos abdominaux uniquement à ce moment-là. Mais, dans la phase de descente, il est très probable que vous relâchiez vos abdominaux.

En clair, votre obsession doit être **“je contracte mes abdominaux pendant toute la durée de l'exercice”**. Il est important de **raisonner en terme de qualité de travail plutôt qu'en terme de quantité.**

En effet, prenons l'exemple de deux personnes réalisant le même exercice de relevé de buste =>

-La première personne réalise l'exercice avec les jambes tenues par un ami, les mains derrière la tête tirant sur la nuque, avec un rythme très rapide et en apnée. Cette personne réalise **6 séries de 50 répétitions.**

-La deuxième personne réalise seulement **6 séries de 30 répétitions**, mais sur un rythme lent, en respirant, les jambes à 90°, et les mains sur la poitrine

Cette deuxième personne aura des résultats beaucoup plus visibles et rapides que la première, car elle a mis l'accent sur la qualité avant de penser à la quantité.

Pensez-y, **ce qui compte c'est la qualité avant la quantité.** Nous voyons souvent des personnes nous dire “je ne comprend pas je fais 500 abdos par jour mais je n'ai aucun résultat!!!”, mais elles oublient que des séries d'abdominaux mal réalisées ne permettent pas des résultats visibles.

Exercice: Réalisez 4 séries de 30 répétitions de relevé de buste avec un rythme lent et 25 secondes de récupération entre chaque série le matin au saut du lit et le soir avant de se coucher. Augmentez de 5 répétitions par semaines

Pourquoi réaliser cet exercice le matin au saut du lit et le soir avant de se coucher? Cela aura notamment un impact positif sur votre métabolisme de base (pour plus d'informations sur cette notion de métabolisme de base, n'hésitez pas à nous envoyer un message à contact@myhomebodycoach.fr ou sur www.myhomebodycoach.fr).

Une dernière chose, en complément du chapitre 1, pensez à travailler l'ensemble de votre sangle abdominale et pas seulement le muscle grand droit et à ne pas négliger vos muscles dorsaux.

En effet, une sollicitation excessive de ce muscle grand droit peut avoir comme effet un ventre gonflé. Par ailleurs, nous vous conseillons vivement de mettre l'accent sur les exercices de

gainage. Pour travailler quotidiennement avec des entraîneurs d'athlétisme, nous pouvons vous assurer que ces exercices entraînent des résultats visibles.

CHAPITRE 3: Pratiquez efficacement la course à pied

Notre dernier conseil concerne la course à pied. En effet, en respectant certains principes, la course à pied va devenir votre meilleur allié pour un ventre plat.

Premier principe, **la progressivité**. Il est fondamental, surtout si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années, de démarrer doucement, notamment en programmant des séances de marche rapide. Au fur et à mesure des séances, vous augmenterez à la fois la durée de vos sorties et votre allure de course.

Nous allons tout de suite vous donner une première séance type pour quelqu'un qui reprend une activité sportive après une longue période d'arrêt.

Exercice: Marchez pendant 3 minutes puis trottez pendant 2mn, puis recommencez. Faites cela pendant 15-20mn. De semaine en semaine, diminuez le temps de marche et augmentez le temps de course, le but étant d'être capable de faire des séances avec uniquement de la course. N'hésitez pas à visiter notre rubrique consacrée aux personnes qui reprennent une activité sportive sur http://www.myhomebodycoach.fr/?page_id=102

Deuxième principe, **alternez vos allures de course**. Ici, nous rentrons dans un paragraphe qui va peut-être aller à l'encontre de vos représentations. En effet, la plupart des gens qui veulent perdre du poids en courant se disent "si je veux brûler des graisses je dois courir au moins 45mn à allure lente". C'est en partie vrai, mais ce n'est pas l'unique solution et surtout c'est une

solution incomplète.

Pour être bref, disons que vous avez tout intérêt à alterner séances de course lente et séances de travail intermittent. **Qu'est ce que le travail de type intermittent?** C'est tout simplement une alternance de phase de course rapide suivie de phase de récupération dont les durées sont égales.

Quels sont les intérêts d'un travail intermittent?

-vous allez habituer votre coeur à travailler avec une fréquence cardiaque élevée, ce qui lui sera bénéfique. Pour étayer notre propos, sachez que le travail intermittent permettrait de réduire de 30% le risque de maladies cardiovasculaires (source: Guiraud T. et coll., European Journal of Applied Physiology, 14 Novembre 2009)

-vous allez brûler des calories à la fois pendant la séance mais également après. En effet, le fait de travailler à une allure plus soutenue va permettre une augmentation de votre métabolisme. En clair, même au repos vous brûlerez davantage de calories

-vous serez capable de tenir plus longtemps à allure plus lente

-vous allez développer votre musculature et brûler ainsi davantage de calories

Il est important de signaler que **vous ne pourrez travailler en intermittent qu'à partir du moment où vous aurez acquis une bonne endurance.** De plus, les **personnes cardiaques** doivent demander **l'avis de leur médecin.**

Exercice: Voici un exercice idéal de travail intermittent: vous courrez à allure rapide pendant 15 secondes puis vous trottinez

tout doucement pendant 15 secondes, vous repartez sur 15 secondes à allure rapide suivies de 15 secondes de récupération. Vous faites cela pendant 8 minutes puis vous vous accordez une pause de 4 minutes pendant laquelle vous marchez et vous vous hydratez. Et vous repartez sur 8 minutes à nouveau. En clair, 2x8mn de 15/15

L'idéal est d'alterner dans votre semaine type des séances de footing lent et des séances de travail intermittent. Avec ce type d'entraînement, les résultats ne tarderont pas à être visibles et vous vous sentirez en meilleure condition physique.

Conclusion

En conclusion, ces 3 conseils sont à envisager **en complément d'une alimentation équilibrée**. En effet, nous pouvons faire autant de sport que nous voulons, si notre alimentation est trop grasse et trop sucrée, les résultats ne peuvent pas être visibles.

En clair, pour un ventre plat il est nécessaire de respecter la trilogie **alimentation équilibrée + course à pied + musculation**. Là vous aurez des résultats.

Concernant l'aspect motivation, nous vous recommandons de vous faire une **semaine type**. Vous vous faites par exemple un poster avec tous les jours de la semaine, et vous y notez "Lundi je fais ma séance d'abdominaux à 9h, mardi je vais courir à 18h" et ainsi de suite. Nous ne répèterons jamais assez l'importance et les bénéfices d'une semaine type.

Pour terminer, nous vous rappelons que **la simple lecture de cet ebook ne vous fera pas perdre de poids**, le plus important est de **passer à l'action**. En effet, on peut connaître tous les principes d'un entraînement efficace, si l'on ne passe jamais à l'action nous n'aurons aucun résultat. Alors go go go, place à l'action et bon courage à toutes et à tous.

Si vous avez aimé cet ebook, je vous rappelle qu'il constitue un extrait gratuit de mon ebook "Un ventre plat en 3 semaines:

les 7 règles à respecter” disponible à l'adresse suivante =>
<http://e-book.enformechaquejour.fr/>

Dans cet ebook vous allez découvrir =>

- des conseils alimentaires précis avec des tableaux récapitulant les nutriments à utiliser en fonction des repas de la journée

- un plan d'entrainement complet en course à pied et natation pour tout niveau

- différentes astuces pour rester motivé(e)

- des exercices efficaces d'abdominaux avec photos et explications détaillées



Alors n'hésitez pas à regarder le sommaire détaillé de l'ebook “Un ventre plat en 3 semaines: les 7 règles à respecter” en cliquant ci-après <http://e-book.enformechaquejour.fr/>

Découvrez également mon tout dernier ebook, assurément le plus

important d'en l'optique d'avoir enfin des **résultats durables**.
L'ebook **“Chaque jour plus proche de notre poids de forme: les clés pour l'atteindre et le garder”**

<http://e-bookpoidsdeforme.enformechaquejour.fr/>



[En voici le sommaire](#)

Chapitre 1: S'attaquer à la cause plutôt qu'aux effets => assurément le chapitre le plus important. A lui seul, il vous permettra d'avoir un nouveau regard sur votre objectif et d'avoir enfin un changement durable dans votre vie

Chapitre 2: Changer notre sens d'identité => ici, vous comprendrez à quel point il est essentiel d'utiliser notre esprit pour nous pousser dans le bon sens et à quel point notre cerveau est notre plus puissant outil pour atteindre notre poids de forme

Chapitre 3: Mission Définition de notre objectif => nous verrons ensemble comment définir précisément un objectif et comprendre les raisons qui nous attirent vers cet objectif. Croyez-moi, quand nous avons conscience des raisons qui nous attirent vers notre objectif, tout devient plus clair et plus facile

Chapitre 4: Poser les bases de notre réussite => vous découvrirez dans ce chapitre un exercice extrêmement pour atteindre notre objectif et vous verrez l'intérêt de se fixer des sous-objectifs

Chapitre 5: Passons à l'action

Chapitre 6: Zone de forme plutôt que poids de forme => vous comprendrez ici l'importance, pour l'aspect motivationnel, d'utiliser la notion de zone de forme plutôt que de poids de forme

<http://e-bookpoidsdeforme.enformechaquejour.fr/>

Anthony BRIHI de l'Equipe My HomeBodyCoach

