

Lydie Raisin

Programme
VENTREPLAT

Développez vos muscles,
pour un ventre plat et tonique!



Photographies de
Jean-François Chavanne

MARABOUT

Sommaire

Introduction	7	Programme du vendredi en 15 minutes	48
Programme ventre plat	8	1. Ramenés des jambes semi-fléchies à la verticale	50
Tonifiez vos abdos !	10	2. Petits cercles sur le côté	50
Les muscles abdominaux	12	3. « Huit », les jambes serrées et tendues	52
Spécial ventre plat	16	4. Ramenés d'une jambe tendue	52
Spécial entraînement	18		
Votre automassage	20	Programme du samedi en 15 minutes	54
		1. Relevés du bassin, jambes serrées et écartées	56
PROGRAMME		2. Relevés du bassin, jambes à la verticale	56
DE VOTRE PREMIÈRE SEMAINE	23	3. Ramenés des jambes vers le visage	58
		4. Écarts des cuisses avec les coudes	58
Programme du lundi en 15 minutes	24	PROGRAMME	
1. Contractions abdominales	26	DE VOTRE DEUXIÈME SEMAINE	61
2. Petits croisés des jambes tendues	26		
3. Flexions-extensions des jambes écartées	28	Programme du lundi en 15 minutes	62
4. Étirement vertébral	28	1. Ramenés d'une seule jambe vers soi	64
		2. Ramenés des jambes en alternance, le buste relevé	64
Programme du mardi en 15 minutes	30	3. Contractions abdominales	66
1. Ramenés des jambes serrées et tendues	32	4. Étirement vertébral	66
2. Relevés du buste et ramenés d'une jambe simultanés	32		
3. Petits cercles d'une jambe	34	Programme du mardi en 15 minutes	68
4. Étirement des bras et du dos	34	1. Relevés du buste, une jambe immobile à la verticale	70
		2. Ramenés des jambes fléchies et serrées	70
Programme du mercredi en 15 minutes	36	3. Élévations du bassin, jambes à la verticale	72
1. Petits cercles des jambes tendues et croisées	38	4. Cercles du bassin	72
2. Petits battements des jambes tendues	38		
3. Soulevés du bassin	40	Programme du mercredi en 15 minutes	74
4. Étirement général du corps	40	1. Touchés mains-chevilles	76
		2. Grands cercles, les jambes serrées et tendues	76
Programme du jeudi en 15 minutes	42	3. Ramenés des jambes placées l'une derrière l'autre	78
1. Ramenés des jambes semi-fléchies	44	4. Étirement dorsal	78
2. Petits cercles des jambes tendues et serrées	44		
3. Ramenés coude-genou	46		
4. Étirement des bras et des jambes opposés	46		

48	Programme du jeudi en 15 minutes	80	Programme journalier	
50	1. Éloigner le buste et les jambes écartées et serrées en alternance	82	de la deuxième semaine	106
50			1. Ramenés buste-jambe à gauche, à droite et de face en alternance	108
52	2. Cercles d'une seule jambe	82	2. Petits cercles des jambes croisées	108
52	3. Élévation du bassin, les jambes fléchies et écartées en contraction abdominale	84	3. Ramenés coude-genou	110
54	4. Étirement latéral	84	4. Extensions des jambes écartées à la verticale et vers la tête	110
56				
56	Programme du vendredi en 15 minutes	86		
58	1. Faire passer une jambe tendue devant l'autre immobile	88	LES EXERCICES DES PROS	113
58	2. Ramenés jambe tendue / épaule	88		
	3. Relevés du buste vers le genou en élévation	90	Programme journalier des pros	114
61	4. Étirement avec une jambe fléchie	90	1. Relevés du bassin, jambes tendues à la verticale	116
			2. Cercles des jambes écartées	116
62	Programme du samedi en 15 minutes	92	3. « Huit », les jambes serrées et tendues	118
64	1. Écarts des jambes tendues en contraction abdominale	94	4. Ramenés d'une seule jambe tendue vers soi, sur le côté puis vers l'arrière	118
64	2. Écarts d'une jambe tendues sur le côté	94		
66	3. Contractions du ventre, les jambes tendues à la verticale	96	L'hygiène alimentaire	121
66	4. Étirement, les jambes fléchies sur le côté	96	Que doit-on manger ?	122
			Boire pour être en forme	126
68				
70	PROGRAMME POSTNATAL	99		
70				
72	Programme journalier			
72	de la première semaine	100		
	1. Relevés du bassin	102		
74	2. Rapprochés-écartés des jambes	102		
76	3. Petits cercles d'une seule jambe	104		
76	4. Flexions-extensions des jambes à droite et à gauche	104		
78				
78				

Pas de belle silhouette sans un **ventre plat** !
Ce livre vous propose un programme d'entraînement quotidien de **15 minutes par jour**, à raison de 6 jours par semaine. La méthode est basée sur la pratique d'exercices variés et faciles, ainsi que sur la constance de l'effort.

L'objectif est de :

- développer symétriquement les muscles abdominaux ;
- diminuer la couche graisseuse qui recouvre le ventre ;
- obtenir un ventre plat et tonique.

Pour chaque exercice, vous trouverez :

- la posture illustrée par une photo ;
- un texte explicatif très détaillé ;
- le conseil du coach pour bien réaliser l'exercice.

En 3 mois, la forme est de retour et les formes ont disparu !



Photographie de couverture : © Getty Images/PhotoAlto (1^{ère} de couverture)
© Jean François Chavanne (4^{ème} de couverture)

12€
prix TTC France
www.marabout.com

40 8606 2
ISBN : 978-2-501-05213-9



9 782501 052139