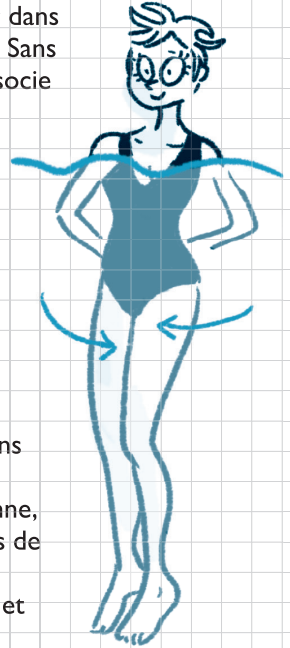


# 5 exercices toniques pour affiner la taille

Des abdos pas trop ramollo, on en rêve toutes. Et pour cause : ils peuvent sauver une silhouette et, accessoirement, nous permettre de rentrer dans nos jupes de taille 38 ! Alors, on s'y met, même si on n'aime pas ça ! Sans oublier qu'en groupe ou entre copines, ça passe mieux... Et si on associe à ces exercices une diète équilibrée, c'est encore plus efficace : on voit la taille de guêpe se dessiner au fil des séances...

L'idéal, ici aussi, est d'alterner les exercices qui font travailler les différentes zones du corps pour ménager les muscles sollicités (alternativement) et éviter de s'ennuyer !



## 1. Rotation du bassin

**Position de départ :** Debout, les jambes serrées et les bras croisés dans le dos, de l'eau à la taille.

**Comment procéder ?** Sur place, faites des rotations du bassin sans bouger les épaules, ni vous pencher en avant.

**Fréquence :** Faites 3 séries de 1 minute à une cadence moyenne, avec 30 secondes de récupération ou, pour une gym tonique, 4 séries de 1 min 30 avec 15 secondes de récupération.

**À quoi ça sert ?** À travailler la taille, les abdominaux obliques et même les jambes !

## 2. Genou-coude

**Position de départ :** Debout, de l'eau à la poitrine, les mains derrière la nuque, les coudes écartés.

**Comment procéder ?** Avancez en faisant se toucher le genou et le coude, soit du même côté, soit en les croisant (plus dur !).

**Fréquence :** 2 largeurs de 10 m à une cadence moyenne, en marquant une petite pause de 5 secondes ou, pour les plus sportives, 4 largeurs de 10 m à une cadence rapide, sans récupération.

**À quoi ça sert ?** À muscler les abdominaux obliques, ceux situés sur les côtés du buste, et... à faire glousser votre entourage que votre posture va amuser ! Ces abdos sont essentiels pour retrouver un ventre plat, car ils permettent d'aplatir l'abdomen, de retendre la peau du ventre et d'affiner la taille, rien que ça !

