

SLIMFIT

7 exercices *efficaces*

pour éliminer la graisse du ventre





— AVANT DE COMMENCER —

Le ventre plat se construit ***en 20 minutes par jour.***

100 abdos par soir. Des heures de cardio. Des programmes maison qui vous laissent vidé sans résultat visible. Si vous êtes passé par là, ***vous ne faisiez pas les mauvais efforts*** — vous faisiez les mauvais exercices, dans le mauvais ordre.

Le gras abdominal masculin se débloque par ***deux leviers physiologiques précis*** : la mobilisation du gras viscéral via du cardio HIIT court et intense, et le renforcement du transverse profond qui rentre le ventre naturellement. Ces 7 exercices activent les deux.

Faits dans le bon ordre, ***5 fois par semaine, 20 minutes suffisent***. Pas de matériel obligatoire — votre corps porte tout. Et chez SLIMFIT, nos coachs sont là pour maximiser chaque seconde et corriger chaque mouvement.

Vous êtes prêt ? On y va.

01

Burpees

L'exercice qui brûle le plus de calories au monde : 1,5 calorie par seconde.

— LE MÉCANISME

Mouvement *full-body explosif*. Sollicite plus de 200 muscles d'un coup et propulse votre fréquence cardiaque dans la zone brûle-graisse en 30 secondes.

— SPÉCIAL HOMMES

Stimule la *testostérone* et l'hormone de croissance — exactement les deux hormones qui attaquent le gras viscéral abdominal.

— L'EFFET VISIBLE

Avec 4 séries de 10 burpees, 3 fois par semaine, perte mesurable du tour de taille en 4 semaines.

COMMENT FAIRE

Squat <i>Pieds largeur épaules, descendez les mains au sol.</i>	Planche + pompe <i>Jetez les jambes en arrière, faites une pompe complète.</i>	Saut explosif <i>Ramenez les jambes, sautez les bras au ciel.</i>
--	---	--

ASTUCE SLIMFIT

Privilégiez la qualité plutôt que la vitesse. 10 burpees parfaits valent mieux que 30 bâclés.

— COACHS SLIMFIT

02

Mountain Climbers



Le cardio + abdos en un seul mouvement. Effet ventre plat garanti.

— LE MÉCANISME

Position de planche dynamique. *Travaille les abdos profonds* (transverse) tout en cardio intense — combo parfait.

— SPÉCIAL HOMMES

Cible directement la *sangle abdominale profonde*, celle qui maintient le ventre rentré naturellement.

— L'EFFET VISIBLE

30 secondes max-effort × 5 séries = sensation de "ventre dur" immédiate. Effet visuel en 3 semaines.

COMMENT FAIRE

Planche haute

Mains sous les épaules, corps gainé en ligne droite.

Genoux alternés

Ramenez vos genoux vers la poitrine en alternance, rapidement.

Rythme cardio

Comme si vous couriez sur place, à plat ventre.

ASTUCE SLIMFIT

Gardez les hanches basses — pas de "montagne russe" du bassin. La sangle abdominale doit tout porter.

— COACHS SLIMFIT

03

Planche isométrique



L'exercice le plus efficace pour le ventre plat. Et le plus sous-estimé.

— LE MÉCANISME

Contraction isométrique des **4 couches abdominales** simultanément. Le transverse, le grand droit, les obliques internes et externes.

— SPÉCIAL HOMMES

Renforce le **plancher abdominal**, ce qui crée l'effet "ventre rentré" naturel — comme une ceinture interne.

— L'EFFET VISIBLE

1 minute de planche parfaite vaut 100 abdos classiques. Posture qui change radicalement en 2 semaines.

COMMENT FAIRE

Avant-bras au sol <i>Coudes alignés sous les épaules, pieds joints.</i>	Corps en ligne <i>De la tête aux talons : ligne parfaitement droite.</i>	Respiration <i>Respirez profondément, gainez le ventre comme si vous attendiez un coup.</i>
---	--	---

ASTUCE SLIMFIT

Commencez à 30 secondes. Ajoutez 10 secondes chaque semaine. Objectif 2 minutes en 8 semaines.

— COACHS SLIMFIT

04

Russian Twists

Le coup de hache sur les poignées d'amour. Obliques en feu.

— LE MÉCANISME

Rotation contrôlée du tronc avec contraction des **obliques**. Ces muscles définissent la "taille en V" masculine.

— SPÉCIAL HOMMES

Affine les flancs et **réduit le tour de taille** visible — l'effet "V-shape" tant convoité.

— L'EFFET VISIBLE

20 rotations × 4 séries. Brûlure intense après 30 secondes. Taille plus fine en 4 semaines.

COMMENT FAIRE

Position	Inclinaison	Rotation
<i>Assis, jambes pliées, pieds décollés du sol.</i>	<i>Penchez le buste en arrière à 45°, mains jointes ou avec poids.</i>	<i>Tournez les mains d'un côté à l'autre en contractant les obliques.</i>

ASTUCE SLIMFIT

Bougez les épaules, pas seulement les bras. L'effet vient de la rotation du tronc complète.

— COACHS SLIMFIT

05

Crunchs vélo

L'exercice n°1 reconnu par la recherche pour les abdos.

— LE MÉCANISME

Combine flexion abdominale + rotation. **Recrute les obliques et le grand droit** simultanément. Étude ACE l'a classé n°1.

— SPÉCIAL HOMMES

Travaille la **partie basse des abdos** — la plus difficile à dégager chez l'homme (zone sous-nombri).

— L'EFFET VISIBLE

30 reps × 3 séries. Le "6-pack" se dessine en 6-8 semaines avec une nutrition propre.

COMMENT FAIRE

Position	Touch coude/genou	Pédalez
<i>Mains derrière la tête, jambes en l'air à 90°.</i>	<i>Tendez une jambe en amenant le coude opposé vers l'autre genou.</i>	<i>Alternez en mouvement fluide de pédalage.</i>

ASTUCE SLIMFIT

Ne tirez pas sur la nuque. La force vient des abdos, pas des bras.

— COACHS SLIMFIT



06

Jump Squats

Le squat explosif qui torche votre gras du ventre.

— LE MÉCANISME

Squat puissance + saut maximal. Engage **les plus gros muscles du corps** (quadriceps, fessiers) — donc combustion calorique maximale.

— SPÉCIAL HOMMES

Décuple la production de **testostérone** et brûle le gras viscéral 3× plus vite que le cardio lent.

— L'EFFET VISIBLE

15 reps × 4 séries. Effet "after-burn" : votre corps brûle des calories pendant 24h après la séance.

COMMENT FAIRE

Squat profond

Cuisses parallèles au sol, dos droit.

Explosion

Détendez les jambes et sautez le plus haut possible.

Réception

Atterrissez en douceur, enchaînez sur le squat suivant.

ASTUCE SLIMFIT

Respiration : inspirez en descendant, expirez en sautant. C'est ça qui maximise la puissance.

— COACHS SLIMFIT

07

Relevés de jambes

L'exercice qui cible directement le "bas du ventre" — la zone n°1 du gras masculin.

— LE MÉCANISME

Mouvement qui **isole la partie basse des abdos** (sous-nombril). Engage le grand droit, particulièrement les fibres inférieures les plus difficiles à activer.

— SPÉCIAL HOMMES

Cible précisément **la zone où s'accumule le gras viscéral** chez l'homme : sous le nombril. Activation directe du plancher abdominal.

— L'EFFET VISIBLE

15 reps × 4 séries. Le bas des abdos commence à se dessiner en 6 semaines avec une alimentation propre.

COMMENT FAIRE

Position	Levée	Descente
Mains sous les fessiers ou à plat, jambes tendues collées.	Jambes tendues, soulevez-les jusqu'à 90° en contrôlant.	Redescendez lentement sans toucher le sol. Bas du dos collé.

ASTUCE SLIMFIT

Le mouvement doit venir de l'abdomen, pas des hanches. Si vous balancez, ralentissez le rythme.

— COACHS SLIMFIT



On passe à l'action ?

*Vous avez les 7 leviers en main. Voici les **2 choses** qui vont vraiment faire la différence —
pour vous, et pour quelqu'un que vous aimez.*

ÉTAPE 1

Envoyez ce guide
à un ami

PARTAGER PAR EMAIL →

ÉTAPE 2

Seulement 10 places • premier arrivé, premier servi

Venez tester SLIMFIT
Séance offerte

100% gratuit, sans engagement et sans CB.

JE RÉSERVE MA SÉANCE OFFERTE →

SLIMFIT