

Calculer son IMG pour avoir des abdos de mannequin

L'IMG ou Indice de Masse Grasse est le pourcentage de la masse de graisse du corps. Il joue un rôle important pour rester en bonne santé et affiner sa silhouette. En effet, outre les exercices physiques, il faudra miser sur une valeur bien précise de l'IMG pour avoir une belle tablette de chocolat. Comment calculer l'IMG ? Quels intérêts a-t-on à le connaître ? Quelle est sa valeur idéale pour un ventre plat ? Quels sont les meilleurs moyens pour faire apparaître ses abdos ? Les réponses dans cet article.

Comment calculer l'indice de masse grasse ou IMG ?

Plusieurs méthodes sont disponibles pour mesurer l'indice de masse grasse. Pour une meilleure précision, il faudra passer sur une balance à impédancemètre. Sinon, il existe aussi d'autres moyens de calcul.

Il s'agit d'un dérivé de l'indice de masse corporelle ou IMC. Voici sa formule : $(1,20 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{âge}) - (10,8 \times \text{genre}) - 5,4$.

Le genre équivaut à 0 chez la femme, et 1 chez l'homme.

L'IMG optimal est de :

- 15 à 20 % chez l'homme ;
- et 25 à 30 % chez la femme.

Ce calcul n'est valable que chez les adultes de moins de 50 ans. Le résultat varie également selon l'activité physique et l'état physiologique : les athlètes, les femmes enceintes ou allaitantes, etc.

Pour des abdos bien dessinés, le taux de graisse doit être aux alentours de 10 % chez l'homme contre 15 % chez la femme.

Quel est l'intérêt de connaître son indice de masse grasse ?

Il est important connaître son indice de masse grasse pour de multiples raisons :

- évaluer son corps ;
- cibler les zones à travailler : ventre, bas du dos... ;
- déterminer le régime alimentaire adapté au besoin du corps...

Comment faire apparaître ses abdos ?

Pour avoir un ventre plat et musclé, il faudra opter pour des exercices physiques ciblés et réguliers. On préconisera également une alimentation équilibrée. Si nécessaire, il ne faut pas hésiter à se faire accompagner par un nutritionniste.