

# Faire sa GYM avec son drap de bain

un excellent accessoire pour vous muscler en douceur.



## Sculptez les abdominaux

Allongée, jambes pliées, attrapez les coins de la serviette. Décollez la tête et les épaules, soutenues par la serviette. Maintenez 20 sec. A faire 10 fois.



## Décontractez les épaules

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, attrapez un bout de la serviette dans chaque main.

Tournez la tête et le buste vers la gauche en tendant le bras gauche et en fléchissant le bras droit. Résistez en tirant sur la serviette de la main droite. 5 fois de chaque côté.



## Musdez le bas du ventre

Couchée sur le dos, bras le long du corps. Les jambes sont tendues à la verticale, la serviette entre les chevilles. En faisant pression sur la serviette, décollez les fesses sans donner d'impulsion avec les jambes. A faire 15 fois.



## Tonifiez le dos

Sur le ventre, jambes jointes et tendues. Les bras sont tendus devant vous, une serviette enroulée entre les mains. Serrez les fesses et levez les bras à 10 cm du sol sans crispier la nuque. Gardez la position 10 secondes. Recommencez l'exercice 4 fois.

## Raffermissiez les cuisses

Sur le ventre, bras croisés, tête sur les mains. Coincez la serviette entre les chevilles et fléchissez les genoux. Lentement, ramenez les pieds vers les fesses. Revenez à la position de départ sans poser les pieds. A faire 10 fois.



# "Impossible de m'arrêter, sinon je m'ennuie"

## la GYM en images

Assise sur votre chaise, dos en contact avec le dossier, les mains posées sur les cuisses, dessinez dans les deux sens avec votre tête des cercles le plus lentement possible.



Debout, bras relâchés le long du corps, pieds légèrement écartés :

- Montez les épaules vers les oreilles, relâchez vers le bas
- Poussez les épaules vers l'avant et relâchez, poussez vers l'arrière et relâchez



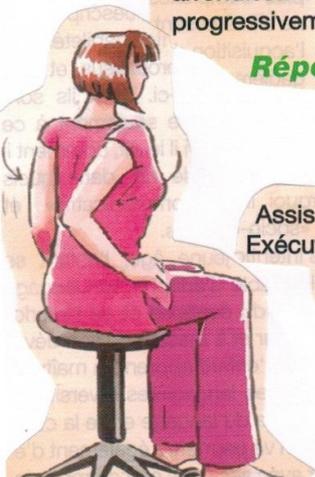
Assis jambes légèrement écartées, les pieds bien à plat au sol, laissez tomber vos bras à l'intérieur des jambes en arrondissant le dos. Remontez lentement en replaçant progressivement le dos à la verticale, la tête en dernier.

**Répétez cet exercice 2 à 3 fois**



Assis les mains sur les hanches, rapprochez les coudes vers l'arrière. Exécutez 10 rapprochements puis Relâchez les bras.

**Répétez cet exercice 3 fois de suite**



# Faites-vous un ventre en béton

## L'exercice

→ Allongée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol, bras tendus le long du corps, relevez le haut du buste en décollant les bras à l'horizontale et maintenez la position 3 sec. Reposez lentement la nuque sur le sol et recommencez 10 fois.



**Les pieds**  
Posés bien à plat sur le sol, ils assurent un bon équilibre du corps, comme les bras.

### respirez au bon moment

Restez très concentrée pendant cet exercice afin d'effectuer le mouvement correctement. Seul le ventre travaille : c'est la contraction des muscles abdominaux qui va vous permettre de soulever le buste. Pour vous aider, inspirez profondément dans la position de départ, puis expirez lentement au cours de l'effort.

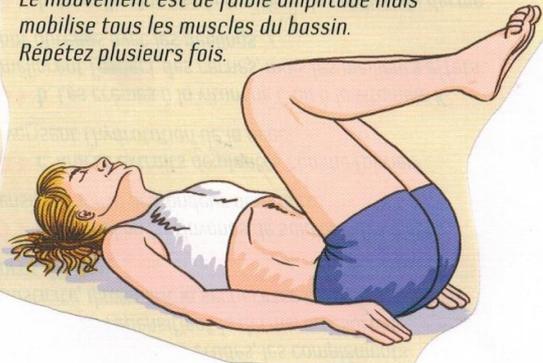
**La nuque**  
Elle est souple et décontractée. Ne prenez surtout pas d'élan avec la tête, vous risquez de vous faire mal. Seuls les abdominaux donnent l'impulsion du mouvement.

**Le dos**  
Il doit rester collé au sol. Pour garder cette position, effectuez une rétroversion du bassin (inclinaison vers l'avant) en contractant légèrement le ventre. Cela vous évitera de cambrer.

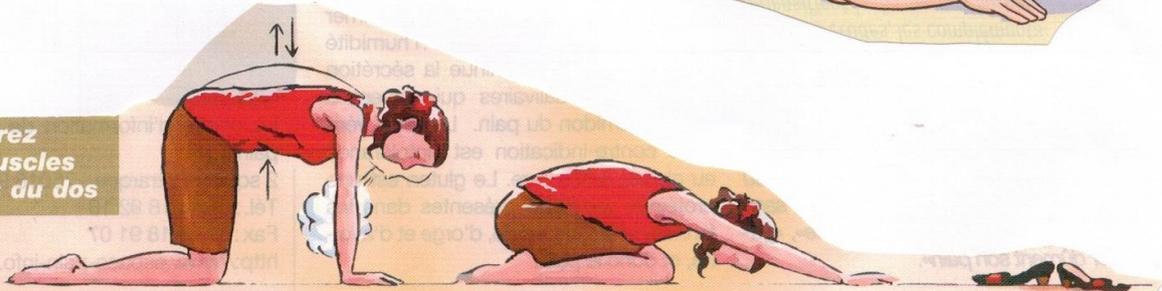
**1.** Allongée sur le dos, pliez les jambes (les pieds touchent le sol), appuyez la courbe lombaire au sol en activant les abdos. Relâchez et répétez à nouveau.



**2.** Pliez les jambes vers la poitrine. Restez quelques secondes dans cette position avant de soulever légèrement le bout de la colonne du sol. Jambes et pieds relâchés, l'impulsion est donnée par les abdos et les fessiers. Le mouvement est de faible amplitude mais mobilise tous les muscles du bassin. Répétez plusieurs fois.



**Étirez les muscles arrières du dos**



En position 4 pattes, rentrez le ventre en soufflant et en arrondissant la colonne. Revenir dos plat, glissez les bras vers l'avant le plus loin possible en vous asseyant sur les talons.

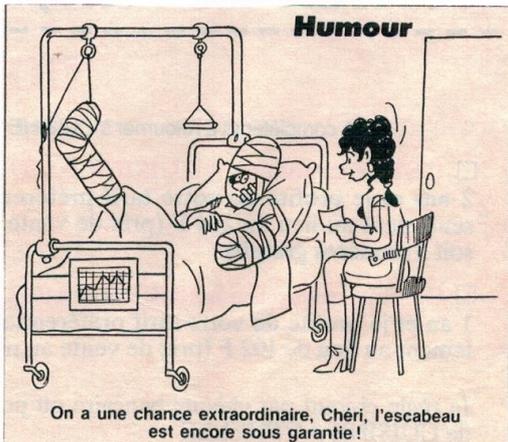
RELAX



ON DÉTEND LE HAUT DU DOS

- Assise, fesses posées sur les talons, genoux légèrement écartés, dos droit, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, les mains sont jointes dans le dos et les épaules sont basses.
- Inspirez profondément par le nez et poussez les mains vers le plafond, bras tendus. Ne cambrez pas le dos mais laissez la cage thoracique s'ouvrir un maximum :
- Sortez la nuque des épaules et bombez légèrement la poitrine, les omoplates doivent presque se toucher.

contracte  
relâche  
étire



A VENDREDI

ET VITALITE  
BONNE HUMEUR !!!

