

Antistress, les meilleures solutions pour moi

Le courage

RESTEZ ACTIF

Échauffez - vous !
Cette préparation est indispensable

1 - Sur une musique type valse, pendant environ 4 minutes



Montez sur 1/2 pointe et descendez sur jambes 1/2 fléchies pendant l'exécution du cercle.

Faites le même exercice sur le plan frontal avec les jambes légèrement écartées.



2 - En prenant appui pour ne pas perdre l'équilibre (par exemple sur le dossier d'une chaise), balancez une jambe relâchée en avant et en arrière et dessinez le plus grand cercle possible avec le genou.



3 - Montez sur 1/2 pointes environ 15". Puis, talons posés, coudes fléchis, gardez la position une vingtaine de secondes quand vous sentez l'étirement dans le mollet.



4 - Dans cette position, amenez le bassin le plus près possible du sol. Gardez la position une vingtaine de secondes, de chaque côté.



5 - Appuyez le talon sur la chaise environ 15". Puis relâchez la pression et portez le buste vers l'avant. Gardez la position une vingtaine de secondes quand vous sentez l'étirement derrière la cuisse.

Changez de jambe.



Des abdos sur mesure

On ne fait pas le même exercice si l'on veut muscler le bas du ventre ou tonifier les abdominaux situés sur l'estomac. Alors choisissez celui qu'il vous faut, ou faites les deux, c'est encore mieux.



Tonifier le haut du ventre

Pour les débutantes

Couchée sur le dos, mains derrière la tête et coudes bien ouverts, les jambes sont fléchies, pieds au sol. Levez les épaules et faites une rotation du haut du corps vers la gauche en amenant le genou gauche au niveau du coude droit. A faire dix fois et changer de côté. Surtout ne vous lancez pas. Montez en douceur sans saccades.

Pour les plus entraînées

Allongée sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête, les jambes sont fléchies et écartées de la largeur des hanches. En faisant pression avec le dos sur le sol, levez les épaules le plus haut possible et gardez la position pendant 10 secondes sans contracter le haut du corps. Respirez profondément pendant la contraction.

des résultats visibles sur son bien-être.



Remodeler le bas du ventre

Pour les débutantes

Allongée sur le dos, les bras tendus latéralement, les jambes sont mi-fléchies à la verticale. En prenant appui sur les bras et sans donner d'impulsion avec les jambes, soulevez les fesses du sol. A faire quinze fois. Si l'exercice est trop difficile, ramenez les genoux vers vous.

Pour les plus entraînées

Couchée sur le dos, les mains derrière la nuque, les jambes sont tendues et levées à la verticale. En soulevant les épaules du sol, abaissez la jambe droite au ras du sol et faites quinze petits battements de faible amplitude. Revenez à la position de départ. Recommencez de l'autre côté.



Le plus complet et le plus difficile

En appui sur les coudes, les jambes sont tendues vers l'arrière, pointes de pieds au sol. En gainant les abdominaux, restez dans la position de la planche pendant 10 secondes. Prenez une minute de récupération puis recommencez trois fois. Les habituées pourront le faire dès la première séance. En revanche, les débutantes l'exécuteront au bout de trois ou quatre entraînements.

équipé d'escaliers



1 Monter et descendre.
Allure normale à rapide.
De face, de profil
pour solliciter tous
les groupes
musculaires
des cuisses.

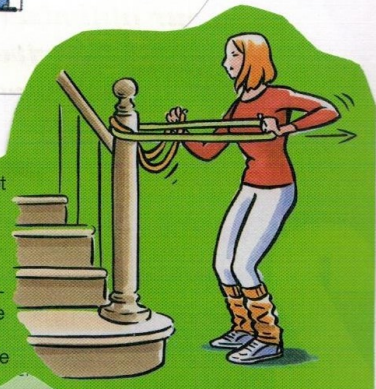
2 Pour
intensifier l'effort
et gagner en
puissance
• Monter
en enjambant
les marches
par 2, par 3.
Monter de profil
en enjambant
2 marches.



Objectif : Renforcement musculaire de la ceinture scapulaire et sollicitation du triceps du bras.

But : Développer la force de contraction du triceps.

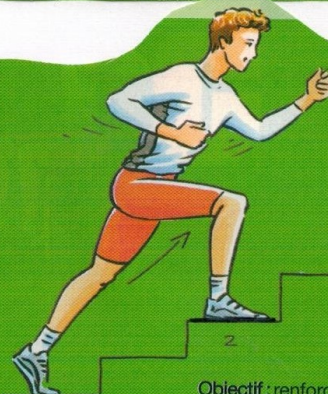
Consignes : Debout, face à un escalier (ou autre support), 2 élastibands fixés aux barreaux, tirer puis relâcher partiellement l'élastique en alternant bras droit, bras gauche.
Enchaîner 10 séries de 10 répétitions en ménageant des temps de récupération. Accompagner avec la respiration.



Objectif : renforcement des jambes et en particulier les mollets

But de l'exercice : augmenter la force de pédalage du cycliste

Description : monter les marches l'une après l'autre en déroulant complètement la cheville jusqu'à la pointe de pied. Les bras équilibrent le déplacement.



Objectif : renforcement des jambes et en particulier les quadriceps

But de l'exercice : augmenter la force de pédalage du cycliste

Description : monter les marches 2 par 2 en ouvrant complètement l'angle cuisse / jambe. Les bras équilibrent le déplacement.

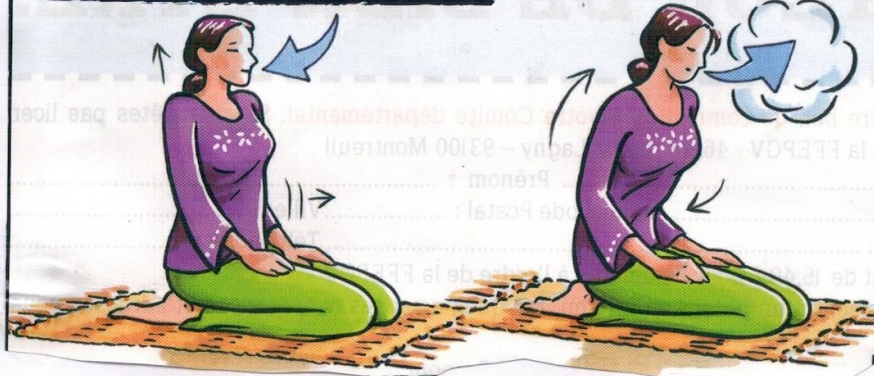


Placez-vous devant un escalier ou une table basse, poser le talon sur le bord de la marche, dos droit vertical, inclinez le buste vers l'avant. Ressentir l'étirement sur l'arrière de la cuisse de la jambe posée sur le support.

C'est le moment de vous faire du bien !

STRETCHING DYNAMIQUE
JE PEUX AUSSI M'ENTRAÎNER À LA MAISON.
A. J'INSPIRE PROFONDÉMENT
PUIS J'EXPIRE LENTEMENT.
B. J'EXPIRE PROFONDÉMENT
PUIS INSPIRE CALMEMENT.
C. JE RÉALISE UNE INSPIRATION MAXIMALE
EN RELEVANT LES ÉPAULES POUR MOBILISER
TOUTE MA CAGE THORACIQUE...

RÉCUPÉRATION
JE PEUX AUSSI FAIRE
CET EXERCICE DE
RÉCUPÉRATION EN
RESTANT ALLONGÉ
SUR LE SOL.



... PUIS J'EXPIRE CALMEMENT.
D. JE RÉALISE UNE EXPIRATION
MAXIMALE EN CONTRACTANT LES
ABDOMINAUX ET EN ABAISSANT
LÉGÈREMENT LE BUSTE.
E. JE RÉALISE UNE INSPIRATION
HAUTE SUIVI D'UNE EXPIRATION
FORCÉE (TRÈS RAPIDE) EN
CONTRACTANT LES ABDOMINAUX.
JE ME LIMITE À 3 SÉRIES PAR
SÉANCE.



Petite balle pour grand réconfort

Comment se dégourdir les jambes quand on travaille assis toute la journée ? Il suffit de faire rouler une balle de tennis sous sa voûte plantaire.

re en tendant le plus possible la jambe puis en ramenant le pied vers soi. Ainsi, le retour veineux est stimulé de la même façon que lors de la marche.



RÉCUPÉRATION
A L'INSPIRATION. MON VENTRE SE GONFLE
(CONTRACTION DU DIAPHRAGME).
JE RETIENS MA RESPIRATION (3 À 5
SECONDES).
A L'EXPIRATION. MON VENTRE SE DÉGONFLE.
JE PEUX ÉGALEMENT FAIRE CET EXERCICE EN
MARCHANT (RELÂCHEMENT DU DIAPHRAGME).
LA MAIN POSÉE SUR VOTRE VENTRE PEUT
VOUS AIDER À RESSENTIR LES MOUVEMENTS
(LE BUSTE NE DOIT PAS BOUGER).

12

BON
WEEK-END