BIENVENUE DANS LA GYM EN IMAGES

COURS numéro 4 - Lundi 30 mars 2020

Page 13

Cette semaine, je positive

on peut avoir une baisse de moral et de tonus. Voici les clés pour se sentir

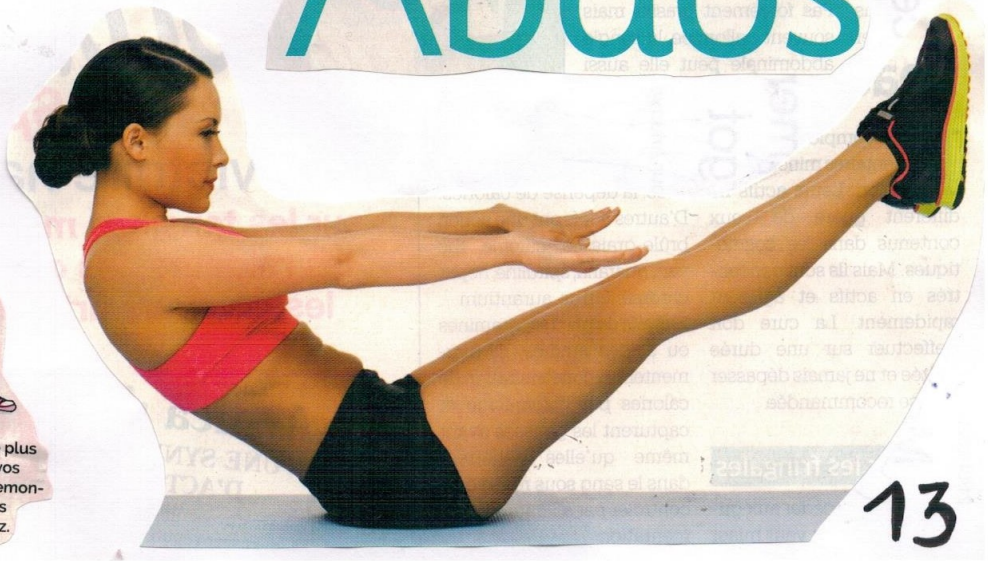
Je fais un peu de gym chaque jour

▲ **Tonifier les fesses**
Sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps, décollez doucement les fesses en gardant les épaules au sol. Faites 4 séries de 20 répétitions et bloquez 10 sec. en haut entre chaque série.

Squats

POUR LES GALBER
Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, fléchissez-les en poussant vos fesses loin en arrière. Puis revenez à la position initiale, en contractant les fessiers. Effectuez deux à trois séries de 30.

Abdos



Fentes

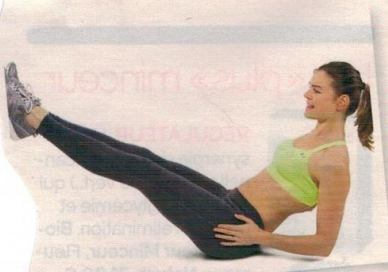
POUR LES AFFINER
Debout, reculez la jambe gauche le plus loin possible en arrière. Fléchissez vos deux genoux à angles droits, puis remontez. Effectuez deux séries de 30 puis changez de jambe et recommencez.

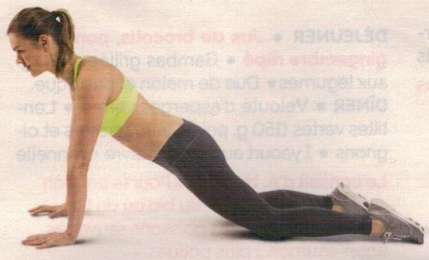
NE MANQUEZ PAS VOTRE NOUVEAU RENDEZ-VOUS DU BIEN-ÊTRE

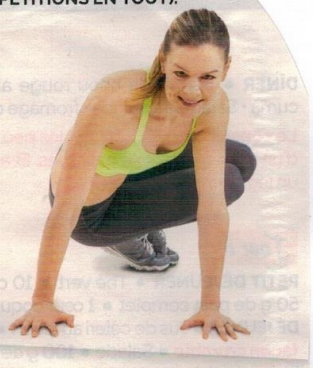
Page 14

les lundi, mercredi et vendredi

LES MOUVEMENTS VISENT À RENFORCER LE HAUT DU CORPS, EN PARTICULIER LES TRICEPS (ARRIÈRE DES BRAS) ET LA SANGLE ABDOMINALE, ZONES PROBLÉMATIQUES. ON LES ENCHAÎNE, ET ON RECOMMENCE 2 FOIS (3 RÉPÉTITIONS EN TOUT).







1 LE BATEAU
Assise par terre, orientez le buste à 45° vers l'arrière, poitrine poussée vers le plafond. Ensuite, décollez les pieds du sol et allongez les jambes en formant un angle de 90° avec le buste. Posez les mains ou les avant-bras au sol, juste pour vous soutenir en cas de perte d'équilibre. Tenez 1 minute.

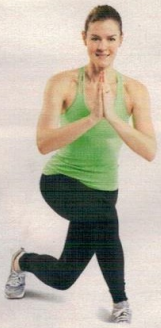
2 LES POMPES TRICEPS
A quatre pattes, les mains sous les épaules, descendez le bassin de façon à aligner genoux-bassin-épaules. Engagez le milieu du corps en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale. Dégagez les épaules des oreilles et descendez-les vers le sol en pliant les coudes. La cambrure du dos doit rester naturelle. Maintenez les coudes tout près du buste. Soufflez et serrez le périnée en remontant bras tendus. Le tout pendant 1 minute.

3 LE KICK TWIST
Accroupie, mains au sol. Faites pivoter vos genoux du côté gauche, en maintenant les épaules parallèles au sol. Levez la jambe droite, le plus près possible du visage. Puis changez de côté : faites pivoter les genoux vers la droite, en rentrant fortement le nombril comme pour « essorer » la taille. Levez la jambe gauche vers le haut et vers le visage. Le tout pendant 1 minute.

les mardi, jeudi et samedi

CES EXERCICES SOLLICITENT EN PROFONDEUR LES MUSCLES DES FESSES ET DES JAMBES. ON LES ENCHAÎNE, ET ON RECOMMENCE 2 FOIS (3 RÉPÉTITIONS EN TOUT).

1 LA FENTE
Debout, jambes écartées (1 mètre), la jambe droite devant. Décollez le talon de la jambe arrière, le poids du corps est sur le talon de la jambe avant. Inspirez et fléchissez la jambe avant jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. La jambe arrière est tendue, le talon poussé très loin derrière. En soufflant, remontez en poussant sur le talon jambe avant. 30 sec. à gauche puis 30 à droite.



2 LE CROSS-BACK
Debout, pieds écartés plus amplement que la largeur des épaules. En inspirant, amenez le pied gauche largement derrière le pied droit et descendez le genou gauche à 5 cm du sol. Les épaules et les hanches restent parallèles, le genou droit ne dépasse pas la pointe du pied. En soufflant, remontez en poussant sur le talon de la jambe droite. Changez de côté. Pendant 1 minute.

3 L'ARBRE ÉTOILE
Debout, prenez appui sur le pied droit. Etalez les orteils dans le sol et sentez bien les trois points d'appui des pieds : sous la boule du gros orteil, sous le petit orteil et sous le talon. Tendez bien la jambe droite et levez la gauche. Posez le pied gauche sur la cheville droite, sur le mollet ou sur l'intérieur de la cuisse droite. Serrez vos abdos. Si vous pouvez, levez les bras et tendez la jambe gauche sur le côté. 30 secondes sur chaque jambe.

Page 15

GYM DE LA SEMAINE

Poignets souples et doigts déliés

Taper sur un clavier contracte les mains. Assouplissez-les avec ces exercices.

Les mains grandes ouvertes, doigts bien écartés, dérouillez vos poignets en faisant des rotations à gauche, puis à droite. 20 fois.

Un bras plié, tapez 3 fois de suite, chacun de vos doigts sur votre pouce, de l'index à l'auriculaire. Changez de bras.

Poignets contractés, mains fermées, ouvrez celles-ci très rapidement. 20 fois de suite.

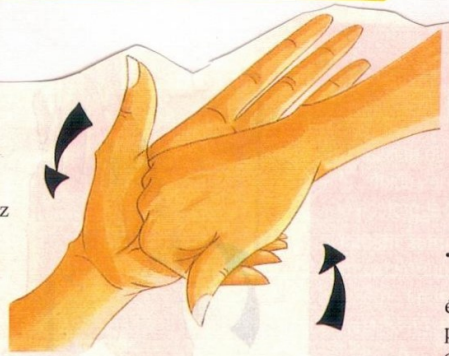
Conseil

Pour terminer, laissez pendre vos bras souplement et secouez vos poignets décontractés.

1 : Commencez par les avant-bras

● Faites un anneau avec le pouce et l'index de la main droite et remontez cet anneau du poignet vers le coude gauche en le faisant glisser : doucement au premier passage, puis de plus en plus appuyé.

Variante : vous pouvez aussi – avec l'ensemble de la main placée en anneau autour de l'avant-bras – alterner pression de quelques secondes et relâchement de la même durée, trois à quatre fois au même endroit, puis un peu plus bas (toujours du coude au poignet). À faire sur chaque bras.



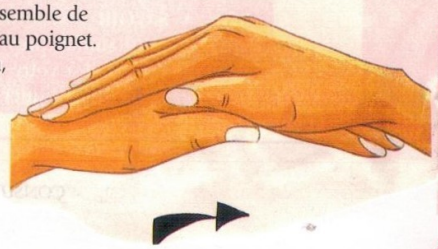
→ 2 : Appuyez avec le poing

● Fermez votre poing droit et appliquez la zone dorsale des phalanges sur la paume de la main gauche, puis appuyez fermement en tournant. Cinq fois à chaque main.

→ 3 : Faites glisser les mains

● Placez une main au-dessus de l'autre et faites-les glisser l'une sur l'autre. Englobez bien l'ensemble de la main, des ongles jusqu'au poignet.

● Puis changez de main, mettez celle d'en dessous sur le dessus.



→ 4 : Mobilisez vos doigts

● Repliez l'index et le majeur et écartez-les pour faire une pince que vous placez de part et d'autre d'un doigt de l'autre main, au niveau de l'ongle.

● Faites-la glisser de l'ongle à la naissance du doigt. À faire sur chaque doigt, à chaque main.

15

Effet anti-raideurs

Vos mains sont raides, engourdies ou douloureuses ? Offrez-leur des massages pour les assouplir et les réchauffer. Faites ces quatre exercices en les enchaînant, environ cinq minutes en tout. Vous pouvez les alterner avec les massages relaxants.

Effet circulatoire

Vos doigts gonflent, vous trouvez vos mains "boudinées" ? Massez-vous des ongles aux coudes, vous faciliterez la circulation sanguine. Quatre exercices à enchaîner dans l'ordre, pendant cinq minutes en tout. Vous pouvez les alterner avec les précédents : le relâchement des muscles favorise aussi la circulation.

S'étirer avant de dormir

Ces exercices de stretching dénouent les tensions. Avant le coucher, ils assurent un sommeil réparateur.

Soulager le dos

Assise en tailleur, les mains sur les genoux. Le dos est droit, le ventre contracté et les épaules abaissées. Sur une expiration, étirez le dos vers le haut au maximum sans lever les épaules. Relâchez en inspirant. A faire 4 fois.

▶ **Le but :** idéal pour se détendre rapidement tout en étirant les muscles du dos.

Déstresser la nuque

En tailleur, les mains sur les genoux. Dos droit, ventre contracté et épaules baissées. Lentement, inclinez la tête sur le côté pour étirer la nuque sans contracter les épaules. Gardez la position 5 sec. 2 fois de chaque côté.

▶ **Le but :** les muscles de la nuque sont le siège de nombreux stress, cet exercice leur permet de retrouver plus de souplesse. Terminez en relâchant la tête sur la poitrine pour étirer les muscles de l'arrière du cou.

Assouplir l'arrière des jambes

Sur le dos, jambe gauche tendue à la verticale, pied flex et jambe droite fléchie au sol. Saisissez la cuisse gauche sous le genou avec les mains. En expirant, ramenez lentement la jambe vers la poitrine en la tendant. Gardez la position 10 sec. 2 fois de chaque côté.

▶ **Le but :** étirer et assouplir les ischio-jambiers. Moins ils sont sollicités, plus ils ont tendance à raccourcir et à alourdir la jambe.

Décontracter les cuisses

Allongée sur le côté droit, jambes tendues, la tête posée sur le bras droit. Fléchissez la jambe gauche et saisissez le pied gauche avec la main gauche pour étirer le devant de la cuisse. En expirant, restez 10 sec. dans cette position. 2 fois de chaque côté.

▶ **Le but :** les muscles des cuisses, très sollicités et volumineux, ont besoin d'être étirés pour se réoxygéner et rester souples.

PHOTOS : BERTOLASI/MONDADORIPRESS

Etirer les lombaires

Allongée sur le dos, genoux fléchis sur la poitrine. Placez les bras autour des jambes et, en expirant, ramenez-les plus près de la poitrine. Gardez la position 10 sec. 2 fois.

▶ **Le but :** étirer tous les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale pour éviter les douleurs lombaires et dorsales.

Faire le vide

Dans la position ci-contre, bras le long du corps, paumes de mains vers le plafond, relâchez le buste en avant en tournant la tête sur le sol sur votre côté favori. Fermez les yeux et gardez la position 30 sec.

▶ **Le but :** en fin de séance, il favorise la totale décontraction musculaire.