

Au menu **d'avril**

Les rendez-vous qui prendront soin de vous

BIEN-ÊTRE *À la maison*

Les cuisses elles se tonifient

La cuisse est constituée de muscles volumineux (adducteurs...), qui donnent la puissance à la jambe. Ils provoquent l'impulsion de la marche et permettent les mouvements d'élévation des membres inférieurs. Plus ils sont toniques et plus votre jambe sera dynamique et nerveuse!

UN EXERCICE

- Assis sur la chaise, le dos bien à plat contre le dossier. Croisez les bras devant la poitrine, épaules basses.
- Levez la jambe droite fléchie vers la poitrine. Répétez le même exercice avec la jambe gauche.



L'accessoire
allié: une chaise
Se placer sur une chaise pour muscler la cuisse permet d'éviter le poids du haut du corps et de garder le dos plat.

- À faire: 3 séries de 10 élévations pour chaque jambe, tous les jours.



Les chevilles: elles s'affinent

Position debout prolongée, retour veineux déficient, chaleur aux extrémités de votre corps: vos chevilles souffrent bien souvent d'une mauvaise circulation et sont sensibles à la rétention d'eau. La solution est de les faire travailler en apesanteur.

UN EXERCICE

- Couché au sol, les bras le long du corps. Les jambes sont tendues (autant

que possible) et levées à 90 degrés. Les pointes de pieds sont en extension.

- Très rapidement, passez de pointes de pieds tendues à pieds flexes par un travail des chevilles. Puis faites des cercles avec les pieds d'abord à gauche, ensuite à droite.

- Reposez les pieds au sol.

- À faire: 2 séries, plutôt le soir.



L'alliée: l'apesanteur
Surélevées, les chevilles sont bien irriguées et jouissent d'un retour veineux aidé par l'apesanteur.

Des solutions, 17

"Bouger un peu chaque jour booste la minceur et la vitalité"

pour votre bien-être !

Accro à ma bouteille d'eau

On la trimballe partout, sans se poser de question jusqu'au jour où l'on s'aperçoit qu'on ne peut plus faire un pas sans sa petite gourde à portée de main.



Luttez contre la sédentarité



Triceps toniques

Ces muscles, situés à l'arrière des bras, manquent souvent de fermeté car ils sont relativement peu sollicités. Une raison suffisante pour les faire travailler.

1. Position de départ

Debout jambe gauche en avant, genou fléchi. La jambe droite est tendue et le talon levé, le ventre contracté, le dos droit. Un haltère dans chaque main, bras tendus le long du corps.

2. Position d'arrivée

Posez l'haltère gauche en appui sur la cuisse gauche et levez lentement le bras droit tendu sur le côté. Le reste du corps doit demeurer immobile. Faites deux séries de dix mouvements sur chaque bras.

1. Position de départ

Debout jambes écartées de la largeur des hanches, bras droit le long de la cuisse. Placez les deux haltères dans la main droite, paume de main tournée vers le haut. Avec la main gauche, soutenez le coude droit.

2. Position d'arrivée

Sur une expiration, fléchissez lentement les genoux et ramenez le bras droit vers l'épaule. Puis revenez en position de départ. Effectuez deux séries de dix mouvements de chaque côté.

Biceps d'acier

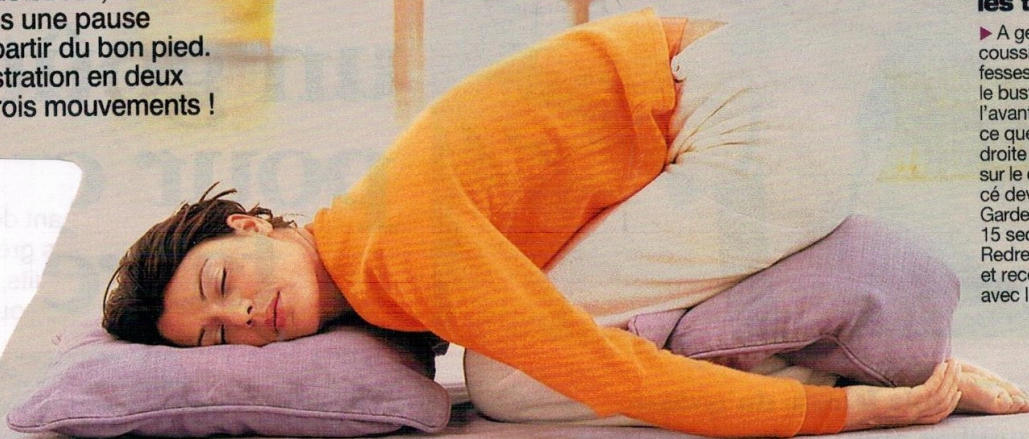
Si de jolis biceps galbent les bras, leur force est utile au quotidien, surtout pour porter des charges.

Des bras fermes et gracieux

Avec et sans haltères, pour raffermir les bras, dessiner les épaules et ouvrir le buste, des exercices à effectuer trois fois par semaine.

Relax en 10 minutes

En cas de stress, accordez-vous une pause pour repartir du bon pied. Démonstration en deux temps trois mouvements !

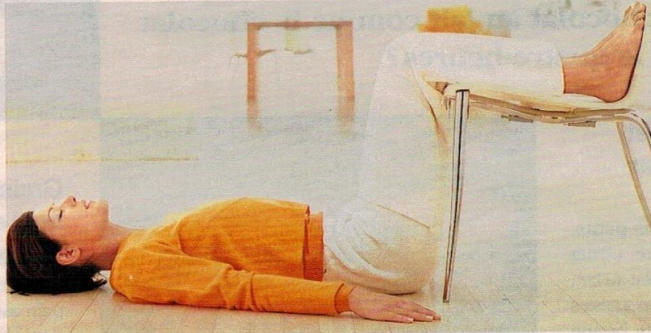
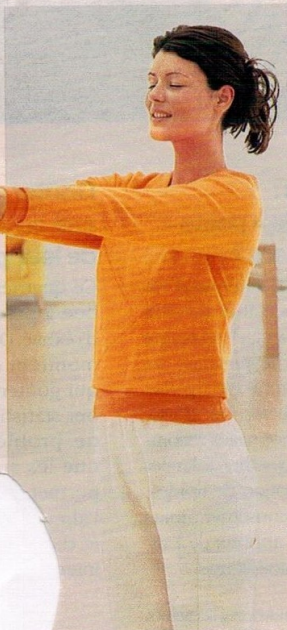


Dénouer les tensions

► A genoux, un coussin sous vos fesses, penchez le buste vers l'avant jusqu'à ce que votre joue droite repose sur le coussin placé devant vous. Gardez la position 15 secondes. Redressez-vous et recommencez avec l'autre joue.

Respirer à fond

► Debout, le ventre rentré, les coudes fléchis et les mains face à la poitrine, doigts entrecroisés, inspirez profondément. Sur une expiration, tendez les bras à l'horizontale en orientant les paumes vers l'extérieur. Renouvelez l'exercice 5 fois de suite.



Faire le vide

► Allongée sur le dos, bras le long du corps, placez vos jambes à angle droit sur une chaise. Fermez les yeux, inspirez par le nez en gonflant légèrement le ventre puis expirez très lentement. 6 fois.

Dérouiller les épaules

► Debout, ventre rentré, fessiers contractés, placez vos mains sur vos épaules puis exécutez 10 mouvements de rotation.

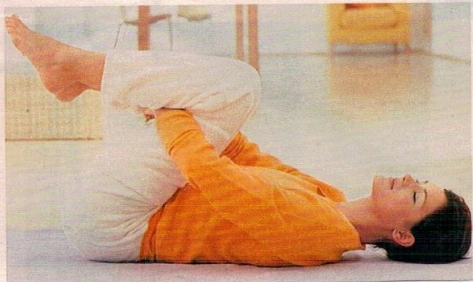


Assouplir la nuque

► Debout, ventre serré, dos droit, bras le long du corps, inclinez la tête vers la gauche tout en étirant au maximum le bras droit, main fléchie. 15 secondes et changez de côté.

Etirer les muscles du dos

► Sur le dos, abdos contractés, placez vos mains sous les cuisses et ramenez les jambes vers la poitrine. Gardez la position 30 secondes.



PHOTOS : AGENCE SOURRY

la hanche

prête à me surpasser !

Ce test est à réaliser avant tout travail et à la fin des exercices



- 1
- Explorer le sol avec la pointe du pied droit, en s'éloignant progressivement du corps.
 - Faire la même chose avec la pointe du pied gauche.



Nos conseils :
Le bassin doit rester plaqué au sol

Cet exercice peut également s'effectuer :
Assis sur une chaise ou en position debout (avec ou sans appui pour maintenir l'équilibre)

- 1
- Dessiner des figures dans l'espace avec le genou droit puis le gauche.



Nos conseils :
Le bassin doit rester plaqué au sol

Cet exercice peut également s'effectuer :
Assis sur une chaise ou en position debout (avec ou sans appui pour maintenir l'équilibre)

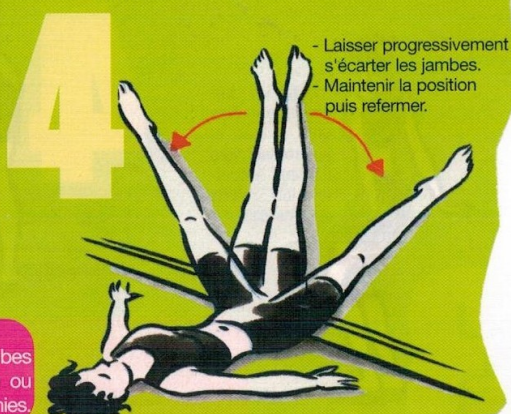


- 2
- Ramener progressivement le genou vers l'intérieur à l'aide de la main droite ou de l'avant-bras droit.
 - Relâcher et recommencer l'exercice 3 à 4 fois.
 - Refaire la même chose de l'autre côté.



- 3
- Contracter les cuisses contre la résistance des mains pendant 6 secondes.
 - Relâcher la contraction pendant 3 secondes.
 - Étirer en poussant les mains vers l'extérieur pendant 10 secondes.
 - Refaire l'exercice 3 à 5 fois.

Nos conseils :
Ramener les jambes l'une après l'autre ou après les avoir fléchies.



- 4
- Laisser progressivement s'écarter les jambes.
 - Maintenir la position puis refermer.