



A la la gym

cours n°10

Lundi 13 avril

C'EST ALBERTINE, UNE AMIE D'ENFANCE! ELLE A LA FORME!



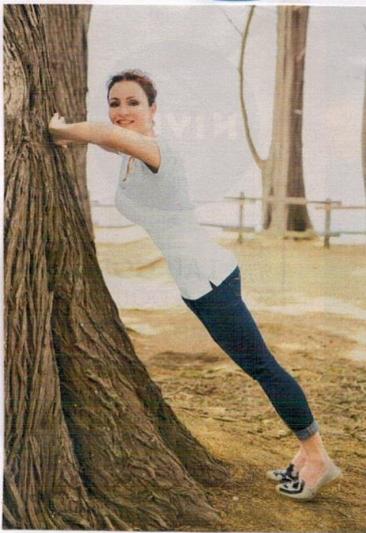
Oui, mais pas plus de 1 Km.. !!

"bou, jalouses, vous devez laisser 1 mètre de distance" !



Faites

le plein d'énergie



Les pompes debout

pour renforcer les bras

Placez-vous face à un arbre, les bras tendus à hauteur des yeux. Appuyez vos paumes et avant-bras contre le tronc, de façon à vous pencher en avant. Redressez-vous à la seule force de vos avant-bras. Poussez de plus en plus fort, avec un mouvement lent et régulier. 3 séries de 20 mouvements, avec 1 min de récupération entre chaque série.



La chaise invisible

pour sculpter les cuisses

Adossez-vous à un mur, les talons à 30-40 cm de sa surface. Glissez le long du mur jusqu'à vous retrouver en position assise, comme si vous étiez sur une chaise. Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos pointes de pieds. Maintenez la position 30 sec à 1 min, soufflez 1 min, et recommencez 1 fois.

Indispensable pour rester en bonne santé

Les minéraux : le zinc (viandes, produits laitiers, huîtres), le fer (viandes), le cuivre (foie, champignons, fromages), le magnésium (céréales, légumes verts, légumes secs) et le calcium (lait et produits laitiers) sont indispensables à l'équilibre nutritionnel.

En pratique : une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins des sportifs. Les suppléments sont superflus.



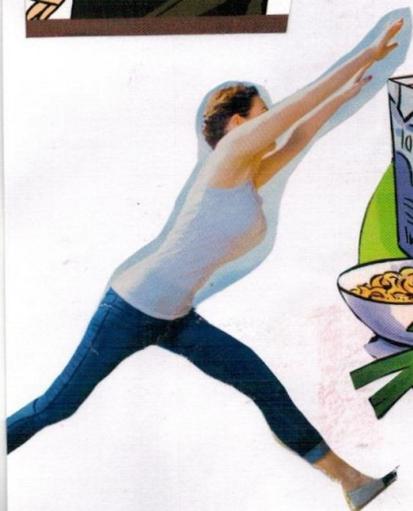
Je dis non au coup de blues 37

On craque pour

Ma gym express

10 minutes par jour, c'est peu ! Et c'est le secret d'un corps tonique et affûté cet été. Alors, on poursuit le programme sans fléchir et on oublie nos fausses excuses.

Ce soir, pour mes copains, j'ai choisi...



exercice pour « GAGNER » EN MÉMOIRE

À domicile

- Choisissez un point de départ dans votre maison ou votre appartement.
- Parcourez les pièces en touchant, dans chacune d'elles, 1 ou 2 objets, pour commencer. Conseil : Exercez-vous d'abord avec 3 ou 4 objets au total.
- Puis passez à 5, à 7 et pourquoi pas à 9 objets pour les plus experts d'entre vous. À savoir : La mémoire à court terme plafonne, en moyenne, à 7 éléments.
- Asseyez-vous et listez par écrit le nom de la pièce et celui du ou des objets touchés. Astuce : Tout en notant, visualisez le parcours effectué, faites appel à votre mémoire spatiale.
- Masquez la feuille.
- Retournez au point de départ et refaites le parcours en touchant les mêmes objets que précédemment.
- Comparez avec ce que vous aviez écrit et essayez d'analyser les oublis.



DÉCLINAISONS POSSIBLES :

Définissez au préalable une exigence supplémentaire (5 objets faits dans 5 matériaux différents, 7 objets de 7 couleurs différentes...) ou remplacez les objets à toucher par un exercice de gymnastique différent à réaliser dans chaque pièce.

Les lipides : le carburant des exercices de longue durée. On les trouve dans les corps gras (beurre, huile, etc.) et dans de nombreux aliments (charcuteries, viandes, œufs, pâtisseries...). Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines anti-oxydantes, importants pour les sportifs. En pratique, il est recommandé de varier les sources de lipides.



Les protéines : d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (céréales légumes secs), elles sont nécessaires aux muscles et aux tissus de l'organisme. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales.

Les micro-nutriments du sport

Les vitamines : du groupe B (lait et produits laitiers, viande, céréales) les vitamines favorisent l'utilisation des nutriments. La vitamine D (poisson gras, œufs, produits laitiers) permet de fixer le calcium.

La vitamine du groupe C (fruits et légumes) est stimulante et anti-oxydante, comme la vitamine E ou le Bêta-carotène.