



COURS numéro 11

Mercredi 15 avril 2020

Prendre son souffle

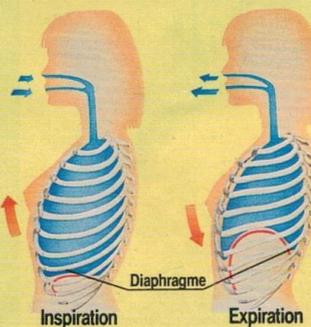
Si respirer semble aller de soi, sédentarité, stress, anxiété et mauvaises postures en voiture ou au bureau semblent avoir enrayé cette belle mécanique qu'est notre corps. Blocages, tensions et autres dysfonctionnements se sont installés. Résultat, nous avons le souffle court, nous sommes opprésés, nous avons un nœud dans la gorge, une boule à l'estomac ou le ventre noué. Tout cela pourrait disparaître si nous prenons le temps de bien respirer.

Séance privée

Voici un programme complet qui développe vos capacités respiratoires.

Mouvements du diaphragme

Lors de l'inspiration, le diaphragme s'aplatit et la cage thoracique se gonfle. Au moment de l'expiration, le diaphragme se relâche et la cage thoracique se rétrécit.



Vous utilisez votre souffle thoracique supérieur quand vous soufflez pour éteindre une bougie.

Vous utilisez votre souffle abdominal quand vous faites de la buée sur un carreau.



1, 2, 3,

conseils pour améliorer votre respiration

Répétez chaque exercice en augmentant le nombre de répétitions dans chaque série.



soufflez!

Essayez-le et refaites-le régulièrement pour un bénéfice dans toutes vos activités sportives et quotidiennes.

Des épaules souples

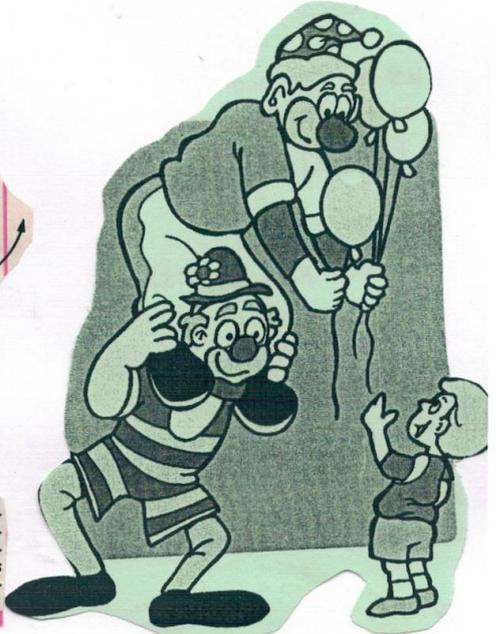
Tonifiez épaules et poitrine en les douchant chaque jour à l'eau fraîche.



Jambes écartées et épaules baissées, cage thoracique bien ouverte, une main sur la hanche, l'autre tenant le ballon. En inspirant lentement, levez-le 5 fois, puis changez de côté.

Coudes levés, pressez le ballon 30 fois entre vos mains en contractant la poitrine et en expirant.

Debout, jambes écartées, tenez le ballon derrière vous. Sur l'inspiration, levez-le le plus haut possible, en tendant vos bras. 10 fois.



la force

La sarcopénie ou perte de la masse musculaire et de la force commence dès l'âge de 25 ans et augmente sensiblement après 40 ans. Pour entretenir ou améliorer sa force, on peut mobiliser des charges relativement lourdes ou lutter contre des résistances. On peut ainsi utiliser la résistance élastique d'un ballon (ballon souple ou, mieux encore, un ballon de baudruche gonflé à 20 cm de diamètre)



maintenir le coude fixe



supplémentaire (la douleur est trop intense). Cela permet de travailler aux environs de 75 % de la force maximale du muscle et donc de développer, en toute sécurité, les deux types de fibres musculaires, lentes et rapides.

Ergonomie :

Sur le plan physiologique, en cas de jeu intense, veiller à la durée du jeu pour éviter tout problème cardiaque.



Ergonomie sur le plan physiologique :

Pour obtenir des résultats, il faut travailler jusqu'à épuisement du muscle. La recherche actuelle recommande de faire une série unique de 8 à 12 répétitions à la fin de laquelle il y a échec musculaire (sensation de brûlure), c'est-à-dire qu'il n'est plus possible d'effectuer une répétition

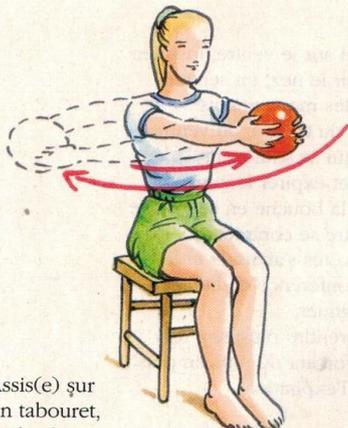
Des cuisses galbées

Placez un petit ballon entre vos genoux (ou tout simplement vos mains, si vous êtes assise dans le bus, en réunion...). Pressez vos genoux l'un contre l'autre, de façon à contracter l'intérieur des cuisses. Répétez chaque jour en rajoutant 5 mouvements quand vous arrivez à la sensation de brûlure, de façon à augmenter progressivement.

*Entretenir la mobilité de la ceinture diaphragmatique**

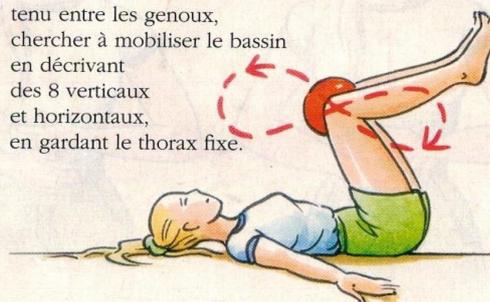
Lors de l'inspiration, la contraction du diaphragme entraîne l'augmentation de la cavité thoracique, repousse les viscères contenus dans la cavité abdominale. Les muscles du diaphragme - ou ceinture diaphragmatique - sont donc essentiels dans le mécanisme de la respiration.

* zone entre le thorax et le bassin.



Assis(e) sur un tabouret, le dos long, ballon tenu entre les mains, faire rouler le ballon en tournant l'axe des épaules à droite puis à gauche. Le bassin est fixe, le thorax mobile.

Couché(e) sur le dos, jambes repliées sur le ventre, ballon tenu entre les genoux, chercher à mobiliser le bassin en décrivant des 8 verticaux et horizontaux, en gardant le thorax fixe.



Ne pas négliger la tonicité des abdominaux profonds

Antagonistes du diaphragme, les muscles abdominaux, en se contractant lors de l'expiration, vont faire remonter le contenu abdominal, rentrer le ventre et diminuer la capacité thoracique.

En appui quadrupédique, dos long, et sans bouger la colonne vertébrale, inspirer par le nez et expirer par la bouche en rentrant l'ombilic et en sentant la circonférence de la taille diminuer.



En appui costal, ombilic rentré, faire des battements avec la jambe extérieure sans la reposer sur la jambe au sol.

Reconnaître les différentes respirations

On peut respirer de deux façons :
 - avec la cage thoracique (souffle thoracique supérieur), ce que l'on fait généralement dans la vie quotidienne lors de périodes de faible activité ou au repos,
 - avec le « ventre » (souffle abdominal), ce qui nécessite plus de concentration et peut être aussi plus d'expérience. Cette respiration, plus profonde, plus efficace, économise l'énergie.

c'est aussi une affaire de femmes !

Punchez votre cœur

Déroulant et complet, le kick-boxing tonifie le cœur tout en musclant les bras et les jambes.

Echauffez tout le corps

Debout, les bras fléchis à hauteur de poitrine, les coudes vers l'extérieur. En faisant un pas en avant, tirez les coudes vers l'extérieur, puis reprenez la position de départ. Répétez 8 fois, puis changez de jambe.

Tonifiez les bras

Jambes jointes et bras fléchis, avancez la jambe droite en envoyant un coup de poing de la main gauche. Recommencez 15 fois en changeant de côté.

Affinez les genoux

Debout, jambes jointes et tendues, bras fléchis devant la poitrine, poings fermés, à hauteur de visage.

Repliez la jambe droite vers la poitrine en inclinant le buste vers l'arrière, puis tendez-la au maximum. A faire 10 fois de chaque côté.

Une arme efficace contre la cellulite

Avec ces exercices, le cœur, très sollicité, pompe une grande quantité de sang. La circulation s'accélère dans tout le corps, favorisant l'élimination des toxines et de la cellulite. Commencez par un exercice pour le haut du corps et un pour les jambes, deux fois par semaine. Une fois bien entraînée à cet effort – comptez deux semaines environ –, faites la totalité de ces exercices (entre 15 et 20 minutes).

Sculptez les cuisses

Debout, jambes jointes et tendues, bras fléchis, poings fermés dirigés vers vous. En gardant le dos plat,

levez rapidement la jambe droite fléchie vers la poitrine. Revenez à la position de départ et changez de jambe. A faire 15 fois de chaque côté.

Dessinez les hanches

Debout, jambes jointes et tendues, repliez les bras devant la poitrine, poings fermés. Genoux légèrement fléchis, prenez appui sur la jambe gauche, pliez la jambe droite et donnez un coup de pied sur le côté en étirant le bras droit. 10 fois de chaque côté.

Adieu le tutu et les ballerines