

Vendredi 17 avril 2020

COURS N°12

# Les muscles à renforcer

Pour afficher une jolie silhouette, il suffit de tonifier et de galber quelques points clés du corps. Un bâton vous y aidera.

MANCHE A BALAI



Bien dans son âge

Bien dans sa

sa

peau

### Des jambes élancées

Debout, avancez de 1 mètre la jambe gauche mi-fléchie, la droite reste tendue à l'arrière, talon levé. Tenez le bâton droit, des deux mains, devant le pied gauche. Déplacez le poids du corps vers l'avant en appuyant le talon droit sur le sol. Gardez la position quelques secondes. Augmentez l'écart entre les jambes. 5 fois de chaque côté.

#### L'intérêt de cet exercice

Si les quadriceps (muscles de la cuisse) sont souvent sollicités, les

ischio-jambiers (à l'arrière de la jambe) participent peu aux efforts physiques. Grâce à cet exercice, on peut étirer ces muscles longs pour qu'ils retrouvent leur souplesse.



### Des épaules sculptées

Debout, saisissez le bâton, bras le long du corps et mains accolées puis, sur une expiration, remontez-le jusqu'à la poitrine sans lever les épaules. Inspirez et revenez en position initiale. Faites deux séries de quinze exercices.

#### L'intérêt de cet exercice

On arrive à fortifier toute la ceinture scapulaire (épaule et dos) en dessinant un dos bien droit.

### Des mollets toniques

Debout, jambes tendues et écartées, les pieds sont ouverts. Bras mi-fléchis, tenez le bâton en l'appuyant sur le sol, à 50 cm devant vous. En prenant appui sur le bâton, montez le plus haut possible sur la pointe des pieds en expirant. Puis revenez à la position de départ. A faire trente fois.

#### L'intérêt de cet exercice

En travaillant sur la pointe des pieds, on affine bien le mollet qui se contracte facilement : la masse musculaire prend rapidement la place de la masse grasse. Résultat, les jambes retrouvent un galbe séduisant. Cet exercice améliore également la circulation sanguine.

Laisse

le ménage

"Je me

dépense

45

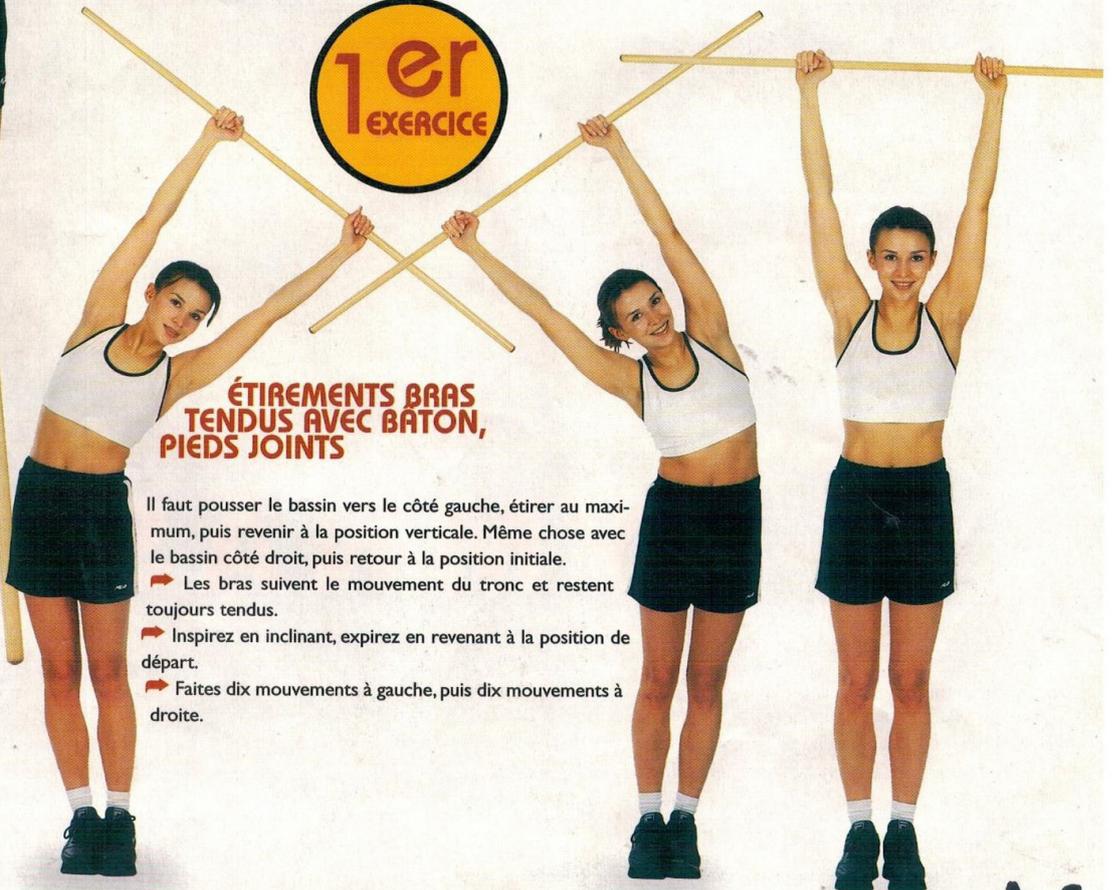
activités pour passer **taille**  
**en mode** manche à balai !



**Pas de silhouette parfaite sans une taille bien faite.** Cette partie du corps contribue à l'équilibre entre le tronc et les membres inférieurs. Fragile, souvent mise à contribution, elle subit d'énormes pressions. Pour la protéger, lui donner détente et tonicité, voici les dix exercices les mieux adaptés.

**L'**objectif ici n'est pas de vous faire rentrer dans un 36 ou un 38, mais de tonifier et de fuseler une partie du corps qui se dégrade très vite lorsqu'on n'y prête plus attention. Alors moins de gras et moins « raplapla » c'est nettement mieux que les petits bourrelets disgracieux.

**1er EXERCICE**



**ÉTIREMENTS BRAS TENDUS AVEC BATON, PIEDS JOINTS**

- Il faut pousser le bassin vers le côté gauche, étirer au maximum, puis revenir à la position verticale. Même chose avec le bassin côté droit, puis retour à la position initiale.
- ➔ Les bras suivent le mouvement du tronc et restent toujours tendus.
  - ➔ Inspirez en inclinant, expirez en revenant à la position de départ.
  - ➔ Faites dix mouvements à gauche, puis dix mouvements à droite.



je me lance

Pour être au top et y rester!

Je me remets à la gym c'est le bon moment!

BÂTON SUR LES ÉPAULES, JAMBES ÉCARTS

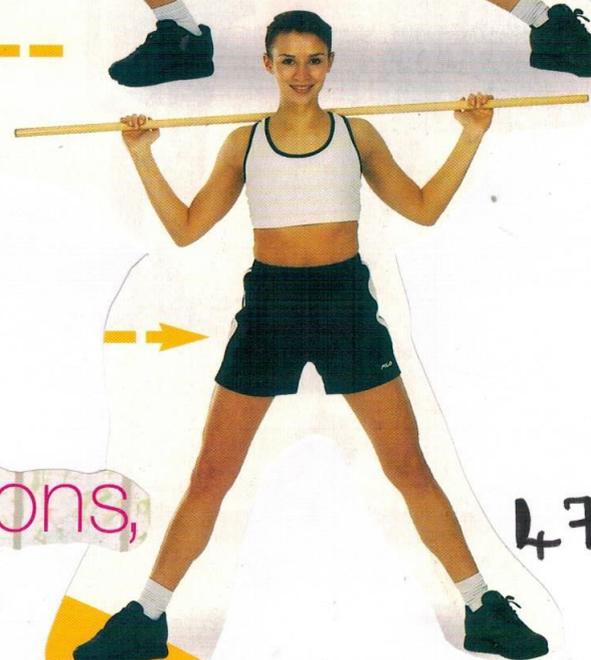
2<sup>ème</sup>

A. Il faut fléchir le genou gauche en inclinant le tronc à droite et en posant le coude droit sur la cuisse droite.

Revenez à la position initiale en inspirant. Faites dix flexions les unes à la suite des autres.

B. Fléchissez le genou droit en inclinant le tronc à gauche et en posant le coude gauche sur la cuisse gauche. Revenez à la position initiale en inspirant. Faites dix flexions les unes à la suite des autres.

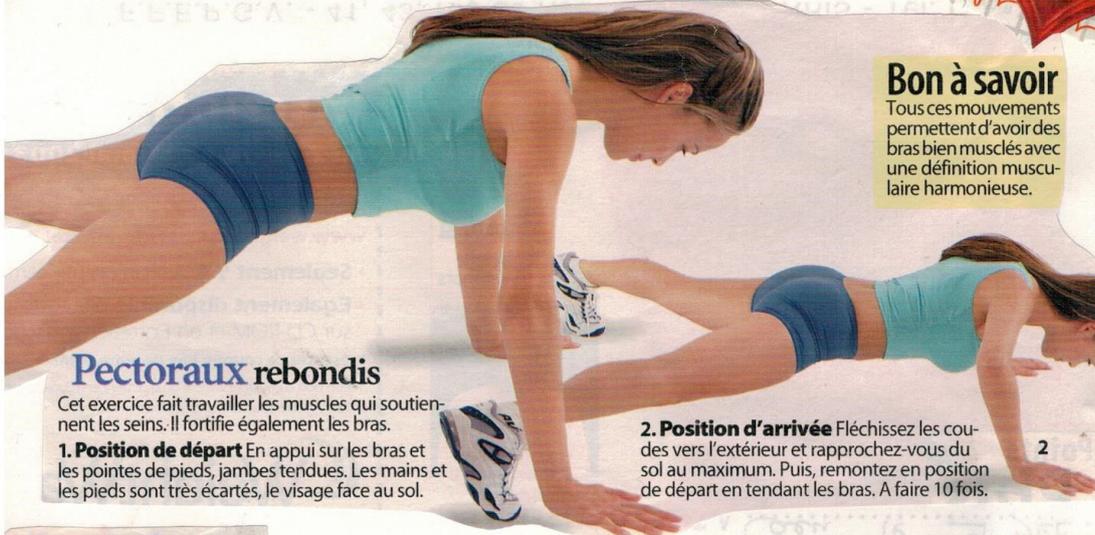
C. Une flexion à droite puis une flexion à gauche alternativement. Le tout : dix fois.



nouvelles inspirations, pour votre maison

# Je fais le plein d'énergie

Cette semaine, l'objectif est de gagner en vitalité. C'est possible



### Bon à savoir

Tous ces mouvements permettent d'avoir des bras bien musclés avec une définition musculaire harmonieuse.

### Pectoraux rebondis

Cet exercice fait travailler les muscles qui soutiennent les seins. Il fortifie également les bras.

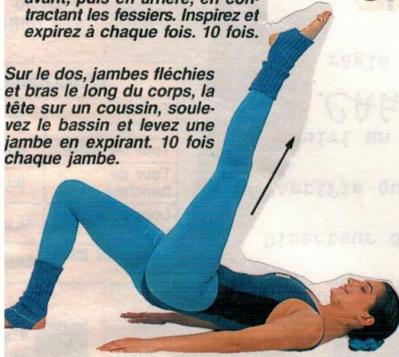
**1. Position de départ** En appui sur les bras et les pointes de pieds, jambes tendues. Les mains et les pieds sont très écartés, le visage face au sol.

**2. Position d'arrivée** Fléchissez les coudes vers l'extérieur et rapprochez-vous du sol au maximum. Puis, remontez en position de départ en tendant les bras. A faire 10 fois.

### Fesses fermes

Debout, dos droit, mains aux hanches. Lancez une jambe en avant, puis en arrière, en contractant les fessiers. Inspirez et expirez à chaque fois. 10 fois.

Sur le dos, jambes fléchies et bras le long du corps, la tête sur un coussin, soulevez le bassin et levez une jambe en expirant. 10 fois chaque jambe.



Jambes fléchies et écartées, pieds ouverts, mains aux chevilles. Sur l'expiration, soulevez les fesses en les serrant fortement. 10 fois.



## activités physiques, bien-être

### Affiner taille et hanches

#### Conseil

Pensez à contracter vos fessiers lors de chaque exercice.

A genoux, le dos droit, les bras en l'air, tournez votre taille à gauche pour toucher votre talon droit avec la main gauche. Soufflez à fond. 20 fois en changeant de côté.



Debout, jambes très écartées, penchez le buste en avant et tournez votre taille à droite. Levez et tendez le bras droit bien en arrière et allez toucher le pied droit avec la main gauche. Soufflez. 5 fois chaque côté.

En appui sur un genou, l'autre jambe tendue en avant, les mains sur les hanches, le buste droit, expirez et penchez-vous au maximum vers la jambe tendue, la tête dans le prolongement du dos. 5 fois chaque côté.

forme débrouille

Remise en forme