

Venez, c'est déjà prêt!

VOS MENUS N'ONT PAS FINI DE VOUS ÉTONNER

MÊME LES EXCÈS SONT PERMIS!

La vie serait bien triste si l'on ne pouvait s'offrir une gourmandise de temps à autre.

LES 7 MUSCLES DE VOTRE VENTRE

La sangle abdominale est un système anatomique symétrique qui comporte sept muscles, trois de chaque côté plus un en ceinture.

Elle présente trois plans superposés. Le plus superficiel est formé par les deux grand-droits, un de chaque côté de l'ombilic. Ils s'étendent verticalement de la cage thoracique au pubis, comme des haubans. Dessous, les quatre obliques, deux petits et deux grands, chacun s'entrecroisant avec son homologue du côté opposé au niveau de la ligne blanche. Ils nappent tout le ventre. Le muscle transverse est le plus profond et le plus large. C'est une sorte de ceinture qui boucle la cavité abdominale.

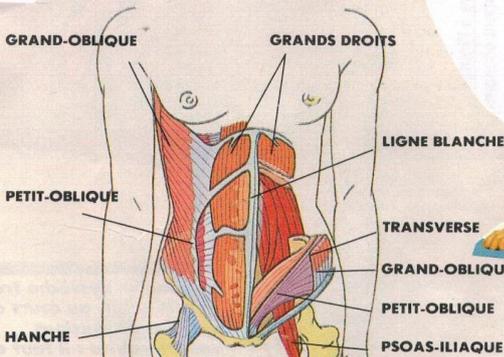
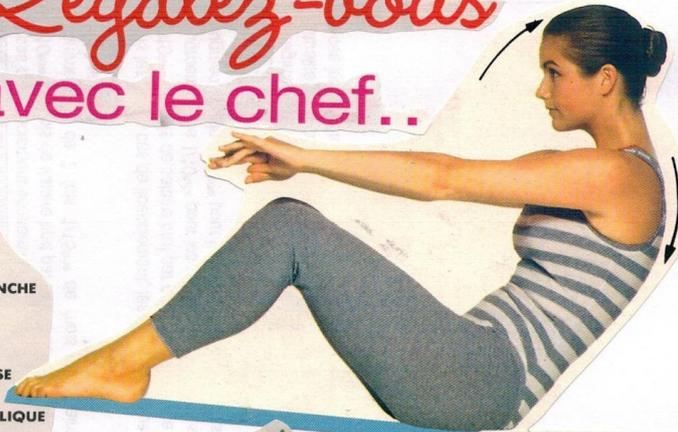
Les grand-droits ramènent le pubis vers la cage thoracique. Les obliques permettent la rotation du bassin, les inclinaisons latérales et la flexion du

Mercredi 22 avril 2020
Cours numéro 14

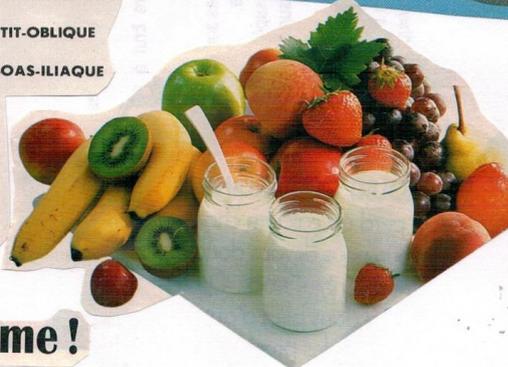


20 Allongée sur le dos, les bras le long du corps les jambes repliées, soulevez les genoux jusqu'à les amener sur le ventre. En expirant dépliez les jambes à l'horizontale et maintenez-les quelques secondes dans cette position. En inspirant, ramenez vos genoux sur le ventre (vingt fois).

Régalez-vous avec le chef..



tronc. Le transverse joue un rôle prépondérant dans le soutien des viscères et dans la respiration. Les deux psoas ne sont pas vraiment des abdominaux.



21 Assise au sol, le dos droit et les jambes légèrement repliées tendez vos bras à l'horizontale vers l'avant, puis, sur une expiration, allez doucement poser votre dos vers l'arrière en déroulant votre colonne vertébrale sur le sol. Vos bras doivent faire contre-poids et freiner votre mouvement. Une fois au sol, reposez-vous quelques secondes. Puis les bras à nouveau levés, comme s'ils vous tiraient vers l'avant, soulevez la tête puis les épaules et le dos jusqu'à vous retrouver à la verticale.

c'est bon pour la forme!

LE MARCHÉ

Des produits et des idées

TOUTES LES

MEILLEURES RECETTES

Top délice!

HISTOIRE DRÔLE

Deux dames sont en train de bavarder.

— Oh, dit la première, en ce moment je lis un livre merveilleux. Avec un suspens extraordinaire. On ne sait jamais si cela va se terminer en apothéose ou en catastrophe.

— Vraiment? répond son amie, très intéressée et les yeux brillants. Tu me le prêteras? C'est un roman policier?

— Mais pas du tout, c'est un livre de cuisine!



UNE SEMAINE DE MENUS

Pour "bonne vivante"

Étirement des quadriceps (devant des cuisses)
Photos 1 et 2



Attention, arrêtez-vous si vous ressentez des douleurs au niveau des genoux.



Portez le poids de votre corps sur une diagonale arrière, en alignant les cuisses, le buste et la tête. Restez 6 à 8 secondes. Relâchez 3 secondes en vous asseyant.

Soulevez le bassin en prenant appui sur les mains afin d'étirer ce même groupe musculaire. Restez 6 à 8 secondes.

Étirement des adducteurs (intérieur des cuisses)
Photos 3 et 4



Cherchez à rapprocher le pied de la jambe tendue vers l'autre, malgré la résistance du sol. Restez 6 à 8 secondes (contraction des adducteurs). Relâchez 3 secondes.



Laissez glisser le pied de la jambe tendue pour étirer ce même groupe musculaire. Restez 6 à 8 secondes. Ayez un bon appui sur les mains.

SAVEURS



Nuque allongée, épaules au sol : à l'aide des mains, tirez la cuisse qui résiste. Restez 6 à 8 secondes (contraction des Ischios). Relâcher 3 secondes sans reposer le pied.



Amenez doucement la jambe vers vous en soufflant pendant 6 à 8 secondes pour étirer ces mêmes muscles.

Attention, arrêtez-vous si vous ressentez des douleurs, des tremblements, ou une déformation de la colonne vertébrale

Étirement des ischio-jambiers (arrière des cuisses)
Photos 5 et 6

Mon programme bio tous les jours!

Programme complet avec A votre santé **DES BOUTEILLES**

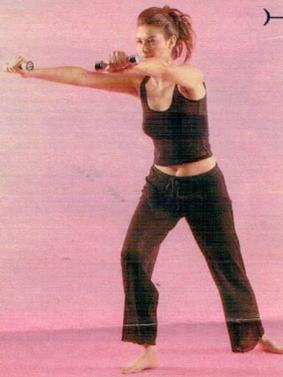


Faites-vous des jambes, des bras et un ventre d'acier en travaillant avec des poids. N'oubliez pas de vous concentrer car ces exercices demandent une bonne coordination.

Chaque exercice sollicite les muscles des bras et des jambes. Les muscles abdominaux sont aussi mis à contribution. En les sollicitant régulièrement, vous aurez une meilleure posture et vous protégerez vos lombaires. Les haltères permettent d'augmenter l'effort musculaire. A force, vos muscles deviennent plus souples et plus puissants. Préférez des haltères légers (0,5 kg) et n'oubliez pas que la position de départ doit être confortable.

PHOTOS : STEFFENHUMMAT

Muscles bien étirés



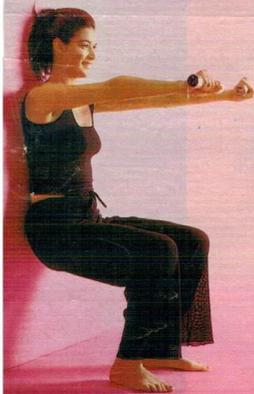
- ▶ Debout, bras le long du corps, haltères en main, paumes tournées vers l'arrière, pied droit posé devant vous et genoux légèrement fléchis.
- ▶ Sur l'expiration, levez les bras à l'horizontale, coudes tendus, et étirez la jambe gauche vers l'arrière. Inspirez et revenez au point de départ. 10 fois en alternant.



Biceps et fessiers gonflés

- ▶ Debout, ventre rentré, épaules décontractées, haltères en main, bras tendus à l'horizontale de chaque côté du corps.
- ▶ Sur une expiration, mettez-vous sur la pointe des pieds, contractez les fessiers et ramenez les haltères vers les épaules. Revenez à la position de départ. 15 fois.

Quadriceps raffermiss



- ▶ Debout, bras le long du corps, pieds à 20 cm du mur, dos en appui sur le mur.
- ▶ Sur l'expiration, fléchissez les genoux et tendez les bras. Tenez 10 sec, abdos serrés, et remontez. 3 fois.



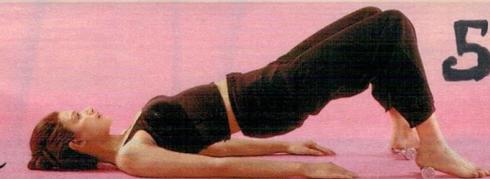
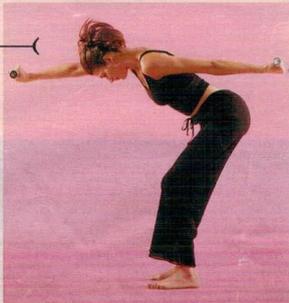
Triceps toniques

- ▶ Debout, bras le long du corps.
- ▶ Sur l'expiration, montez sur la pointe des pieds et tendez les bras en arrière. Redescendez sur l'inspiration. 15 fois.

Bras, jambes et abdos à toute épreuve

- ▶ Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés, abdominaux contractés, bras le long du corps, haltères en main.
- ▶ Sur l'expiration, inclinez lentement le buste vers l'avant, tout en tendant le bras droit vers

- l'avant et le bras gauche vers l'arrière, le plus loin possible. Gardez la position 10 sec. Sur l'inspiration, revenez à la position initiale et recommencez en tendant le bras droit vers l'arrière et le gauche vers l'avant. 3 fois.



Cuisses et abdominaux costauds

- ▶ Allongée sur le dos, bras le long du corps, dos plaqué au sol, ventre serré, ge-

- noux fléchis, bloquez les haltères sous vos talons.
- ▶ Sur une expiration, contrac-

- tez les abdos et décollez le bassin du sol sans bouger les pieds. Gardez la position

- 15 sec puis revenez doucement en position initiale. Recommencez 3 fois.

Rendez-vous de la semaine qui fait du bien.

pourquoi pas?

maison

Ma leçon de yoga détox

SUPPRIMER LES TENSIONS

1. La posture de l'enfant

Simple, mais réellement efficace pour éliminer le stress et drainer les tensions et toxines accumulées dans les muscles et fascias autour du sacrum et des lombaires.

- Le placement parfait : à genoux, le front posé au sol.

- La posture clé : laissez vos bras se détendre le long du corps, paumes vers le ciel. Relâchez les muscles du visage, de la nuque et des épaules, visualisez le flux des tensions s'écouler. Maintenez la position aussi longtemps que voulu.



- Idéale pour les femmes cambrées, portant des talons hauts, ou restant assises trop longtemps.

OXYGÉNER LE CORPS

2. Le chien tête en bas

Cette posture modifie la manière dont le sang circule dans le corps. La tête étant plus basse que le cœur, l'oxygène initie un « nettoyage » de tout l'organisme.

- Le placement parfait : à genoux, pieds écartés de la largeur des hanches, mains posées au sol dans le prolongement des épaules, paumes à plat, doigts écartés. Prenez appui sur les orteils pour lever le bassin et tendre les jambes progressivement.

- La posture clé : les bras parfaitement tendus. Si vous avez quelques difficultés à allonger les jambes en même temps, fléchissez légèrement les genoux. Relâchez le cou et aplatissez le dos. Respirez. Maintenez au début le temps de trois respirations, pour atteindre douze respirations avec un peu de pratique.

- Idéale lorsque le corps « tire » de partout, après un effort sportif, un shopping effréné, par exemple.

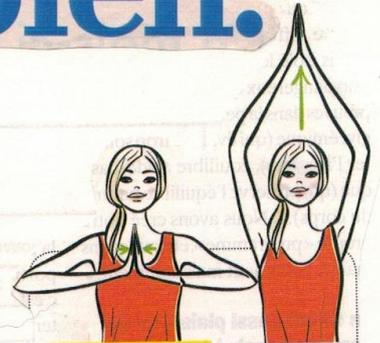


Des bras musclés

Tendez les bras à 90°, remontez les mains à la verticale, formez un angle droit.

Tournez les mains façon

« marionnettes » : la partie inférieure du bras travaille. Répétez chaque fois que vous y pensez. « Pour être sûre de faire le bon mouvement, vérifiez devant un miroir que les triceps sont bien tendus, conseille Valérie Orsoni. Vous seule pouvez trouver l'angle parfait qui fera travailler les triceps au maximum. »



Des seins fermes

Droite, debout ou à genoux, le ventre rentré, devant un miroir pour pouvoir contrôler votre posture, pressez les paumes, main contre main, dans un mouvement ascendant.

Redescendez les mains en gardant le mouvement de pression. Répétez l'exercice de bas en haut, 100 fois.

BOOSTER LA DIGESTION

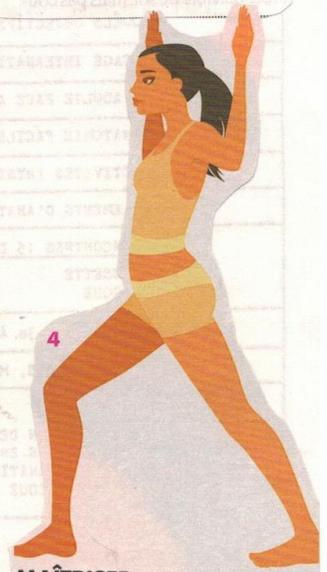
3. La position accroupie

Elle permet de se recentrer tout en stimulant la digestion et tous les organes d'élimination.

- Le placement parfait : accroupie, genoux et pieds ouverts, les coudes calés entre les genoux et les mains jointes. Si la position est difficile, placez un annuaire sous les talons ou posez les mains au sol pour conserver l'équilibre.

- La posture clé : dans la position confortable pour vous, balancez-vous tout doucement d'avant en arrière, puis sur le côté lorsque les muscles commencent à fatiguer ; au moins 5 minutes en tout. Relevez-vous, sans à-coups, en déroulant le bassin en même temps que vous appuyez sur les talons.

- Idéale après une journée de travail pour faire le vide, dénouer les nœuds, notamment au niveau du ventre, et se remettre d'aplomb.



MAÎTRISER SA RESPIRATION

4. Le guerrier

La position des bras améliore l'ampleur de la respiration et déloge les blocages au niveau du thorax et des épaules.

- Le placement parfait : debout, faites un pas en avant, bras le long du corps, jambes tendues. Expirez, détendez le corps et ancrez le talon de la jambe arrière dans le sol. Grandissez-vous, tête vers le ciel et pieds enracinés dans le sol.

- La posture clé : inspirez, fléchissez la jambe avant en levant les bras sur le côté à hauteur des épaules. Pliez les coudes à 45°. Ne cambré pas. Douze fois en alternant jambe gauche et droite en avant.