

des idées, des conseils,

**maison pour**

**RENDEZ-VOUS**

Lundi 27 avril 2020 - Cours numéro 16

# Stimulez votre circulation sanguine

C'est le sang qui oxygène le corps des pieds à la tête! Pour démarrer chaque journée en forme ou retrouver votre tonus lorsque vous vous sentez fatiguée, apprenez les gestes qui réveillent la circulation en quelques minutes.

ILLUSTRATIONS : MARTINE GIRARD



## 1 Retrouvez des jambes légères

Allongée sur le dos, la tête légèrement surélevée, posez vos jambes sur une chaise, afin qu'elles forment un angle droit avec les cuisses. Ouvrez les mains,

la paume vers le haut et laissez-vous aller. Cet exercice dope le retour veineux, fait dégonfler les jambes et, grâce à une meilleure irrigation de tout le corps, relaxe et apaise.



## 2 Etirez votre colonne vertébrale

A plat ventre, jambes parallèles, paumes posées de part et d'autre de la poitrine, les coudes pliés. Expirez en position allongée. Soulevez le buste en inspirant et sans relever le menton. Etirez le cou

en imaginant un point situé au-dessus de votre tête, de façon à vous allonger sans creuser le dos ni soulever les hanches. Maintenez la position dix secondes, puis relâchez doucement.



## 4 Oxygénez votre cerveau

Allongée, expirez en rapprochant les genoux de la poitrine. Ensuite, glissez les mains sous les reins et faites la chandelle. Maintenez la position sans bloquer la respiration. Si vous êtes souple, déjà entraînée, et en l'absence de douleurs cervicales, touchez le sol derrière votre tête avec la pointe des pieds.



## 3 Réveillez vos bras et vos jambes

Faites ce mouvement immédiatement après l'exercice précédent, car la position de départ est idéale et les deux mouvements s'enchaînent logiquement. Expirez, puis redressez-vous à quatre pattes. Tendez les jambes tout en poussant le bassin vers l'arrière, comme si vous cherchiez à soulever les hanches. Essayez de garder les talons au sol.

**Conseil**  
Répétez souvent ces exercices, c'est la meilleure façon d'affiner vos jambes et de raffermir votre ventre.

Et après je fais quoi?  
On continue sur sa lancée!

Forme  
La leçon de gym

# il est temps de penser à soi"

*"On peut choisir de ne pas subir sa vie."*

Osez

## Musclez votre dos

EN FORME

POUR sa GYM

Lorsque l'on ne marche pas suffisamment, le dos a besoin d'être fortifié pour se faire oublier. Avec ces exercices à la portée de toutes, c'est un jeu d'enfant...



### Des épaules redressées

**D**ebout, jambes écartées, inspirez en élevant les bras latéralement, comme pour vous étirer le plus haut possible, sans déplacer les épaules. Croisez les mains derrière la nuque, puis redescendez les bras lentement. Faites une pause à la hauteur des

épaules en maintenant les bras dans leur prolongement. Puis abaissez-les en soufflant profondément.

### Des dorsaux plus forts

**N**'importe quel mur ou porte fera l'affaire. Debout, jambes légèrement écartées, et en retrait du corps afin d'être obligée de vous retenir au mur. Eloignez-vous et rapprochez-vous successivement en exer-

çant de brèves poussées de vos mains. Vous sentirez vos bras et vos muscles pectoraux « travailler », ainsi que les grands muscles situés dans le dos.



### Des petits muscles toniques

**C**e sont ces muscles situés près du « grand dorsal » et des « trapèzes » qui ne se manifestent que lorsque nous effectuons des mouvements inhabituels. Assise, le bassin basculé vers l'avant, les bras tendus et les poings fermés. Poussez le poignet vers l'avant, tandis que les doigts s'étirent vers les avant-bras. Tandis que le dos recule. Maintenez la tension pendant 5 à 5 secondes, relâchez.



### Des lombaires souples

**F**aites deux séries de ce mouvement. Une première, au tout début des exercices, pour débloquer et réveiller les muscles du bas du dos et du bassin. La seconde, à la fin, pour « remettre tout en place »! Cet exercice,

extrêmement relaxant par ailleurs – on peut même le faire dans son lit – présente l'avantage de stimuler la circulation sanguine et lymphatique de l'organisme, et donc de favoriser les processus d'élimination.



**courage**

10 minutes 62



# idées express pour être au top

En avant-première

**Les bons réflexes pour bien vivre jour par jour**

## Pieds et mains en beauté

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

Éviter d'avoir les extrémités gonflées en fin de journée, c'est possible. Mais il faut masser pour drainer ! Faites toujours glisser vos doigts préalablement enduits d'une huile végétale, qui, en plus, va nourrir votre peau, en exerçant une pression. De quoi affiner les pieds, les chevilles et les doigts.

**Pour les pieds :** commencez par vous allonger sur le dos ou par vous installer dans un canapé confortable. Relevez une jambe, attrapez votre pied et massez en partant de la zone entre les orteils. Insistez sous la plante des pieds, depuis les pointes jusqu'au talon, puis recommencez le massage sur l'autre pied.

**Pour les mains :** un coude en appui et l'avant-bras relevé, partez des doigts et de la paume de la main pour glisser doucement vers le poignet. Puis passez à l'autre main.



### Fesses musclées

- Allongée à plat ventre, le menton posé sur les mains, faites des ciseaux avec les jambes, en veillant à bien soulever les genoux du sol. Croisez bien vos jambes. 50 le matin, 50 le soir.



### Jambes fines

Debout, pieds serrés, faites des petits sauts en tendant bien les jambes et en vous réceptionnant sur la plante des pieds avant de reposer les talons. 5 séries de 10.



### Buste ferme

Debout, pieds écartés, fessiers serrés, les coudes dans le prolongement des épaules, les paumes l'une contre l'autre; une main dirigée vers le haut, l'autre vers le bas. Appuyez fortement et lentement les mains l'une contre l'autre, comptez jusqu'à 5 lentement, relâchez, puis recommencez 10 fois.

### Ventre plat

Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, mains sous la nuque. Inspirez par la bouche puis, en soufflant, touchez le genou droit avec le coude gauche. Allongez-vous, inspirez, puis recommencez avec bras et coude opposés. Lorsque vous redescendez le buste, gardez bien le menton sur la poitrine pour éviter de creuser le dos.

### Cuisses toniques

Accoudée, sur le côté, la jambe au sol pliée, l'autre tendue. Montez cette dernière devant vous, puis latéralement, 12 fois de suite. Changez de jambe.



Gym : sculptez votre silhouette

en forme

Se faire plaisir

# Jambes légères en express

Lourdeurs, douleurs... en quatre mouvements tout simples, retrouvez des jambes fines, légères, prêtes à danser. Deux accessoires utiles : une balle de tennis et un petit coussin plat.

## 1. Chassez les tensions

Debout, faites rouler une balle de tennis sous la plante de vos pieds. Si certaines zones sont sensibles, continuez le massage jusqu'à disparition de la douleur. Puis changez de pied.

## 2. Stimulez la circulation

Bras écartés, jambes fléchies. Montez sur la demi-pointe du pied droit, puis sur celle du pied gauche, puis sur les deux en même temps. Recommencez une quinzaine de fois. Pour garder l'équilibre, rentrez le ventre et évitez de cambrer.

## 3. Soulagez

Allongée, les mains glissées dans le creux des reins, un coussin plat sous les fessiers pour ne pas cambrer le dos. Avec un pied, massez la jambe opposée, de la cheville vers le genou, en passant par le mollet. Changez de jambe.

## 4. Dégonflez

Maintenez la position précédente pendant dix minutes au moins. De préférence après le bain ou la douche et, si possible, après avoir étalé une crème pour les jambes, à base de menthe, par exemple.

Et alors !

TANT QU'É VOUS VOULEZ.

64