

Vendredi 1er mai 2020

Cours numéro 18

Échauffez - vous !

Cette préparation est indispensable

Dos au mur, cuisses à l'horizontale et pointes de pieds relevées, tenez une dizaine de secondes sans aller au-delà.



Le programme exclusif de la coach

1 - Sur une musique type valse, pendant environ 4 minutes

Balancer les bras en avant et en arrière, et dessinez un grand cercle dans l'espace.



Montez sur 1/2 pointe et descendez sur jambes 1/2 fléchies pendant l'exécution du cercle.

Faites le même exercice sur le plan frontal avec les jambes légèrement écartées.



2 - En prenant appui pour ne pas perdre l'équilibre (par exemple sur le dossier d'une chaise), balancez une jambe relâchée en avant et en arrière et dessinez le plus grand cercle possible avec le genou.



3 - Montez sur 1/2 pointes environ 15". Puis, talons posés, coudes fléchis, gardez la position une vingtaine de secondes quand vous sentez l'étirement dans le mollet.



forme

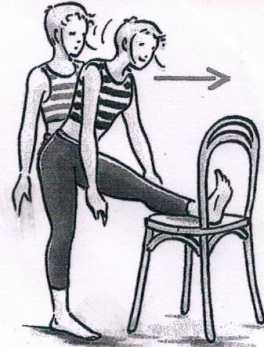
C'EST POSSIBLE !

4 - Dans cette position, amenez le bassin le plus près possible du sol. Gardez la position une vingtaine de secondes, de chaque côté.

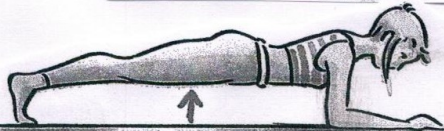


5 - Appuyez le talon sur la chaise environ 15". Puis relâchez la pression et portez le buste vers l'avant. Gardez la position une vingtaine de secondes quand vous sentez l'étirement derrière la cuisse.

Changez de jambe.



Étirez-vous au sol, les bras vers l'avant et les jambes vers l'arrière. Restez 20 secondes.



Tenez le corps à l'horizontale, en appui sur les pointes de pieds et les avant-bras. Restez 10 secondes.

Allongé sur le dos, jambes fléchies, effectuez des aller-retours bras à la verticale et bras abaissés derrière la tête pendant environ 15".



Allongé sur le ventre, jambes tendues, bras tendus loin devant et la tête décollée du sol : amenez les mains contre la face externe de la cuisse et retour pendant environ 15".



Bien-être

Je suis accro



Croisez vos mains dans le dos et poussez à l'oblique vers le bas sur une longue expiration.

Assise dos droit, passez d'une main à l'autre dans votre dos, une bouteille pleine. long du corps après chaque passage.

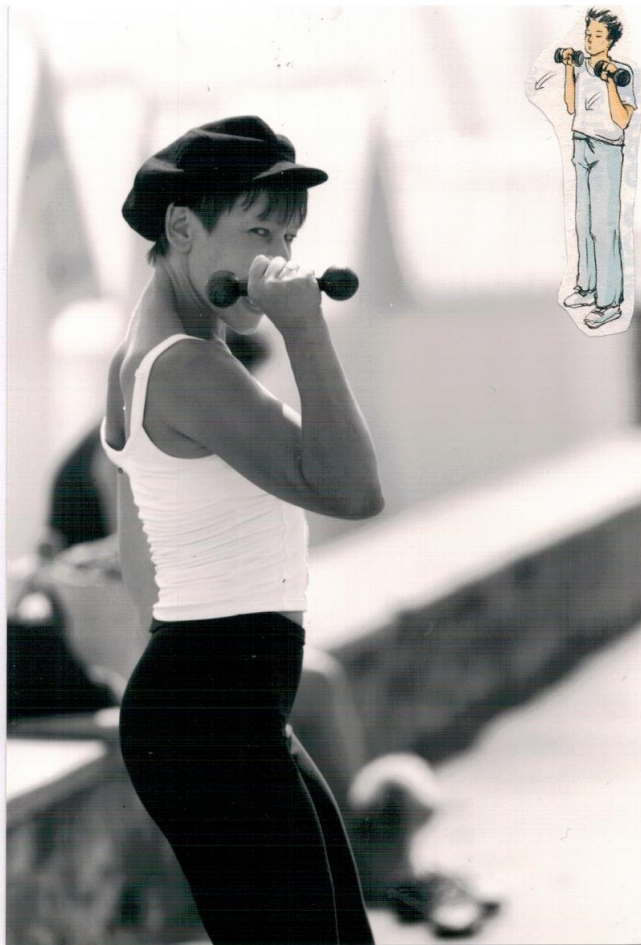
Exécutez 4 à 5 séries de 10 mouvements

Répétez l'exercice 3 fois

MOI AUSSI, JE FAIS LA GYM A LA MAISON

Pour terminer cette série d'exercices effectuez un nouvelle marche active de 2 à 3 minutes.

70



un haltère dans chaque main au niveau des épaules, levez simultanément les deux haltères, les paumes vers l'avant, puis redescendez lentement en pliant les coudes.



En inspirant, inclinez le tronc latéralement jusqu'à ce que l'haltère vienne au niveau du genou et remontez l'haltère côté opposé presque sous l'aisselle. En soufflant, revenez à la position de départ.

L'exercice : 10 mouvements d'un côté, puis 10 de l'autre.

Le même exercice, 10 mouvements d'un côté, puis 10 de l'autre.



Bien-être & Santé

Le sport, une valeur sûre

L'exercice physique améliore l'état des personnes déprimées. Le bon rythme : au moins trois fois par semaine, 30 à 40 minutes.



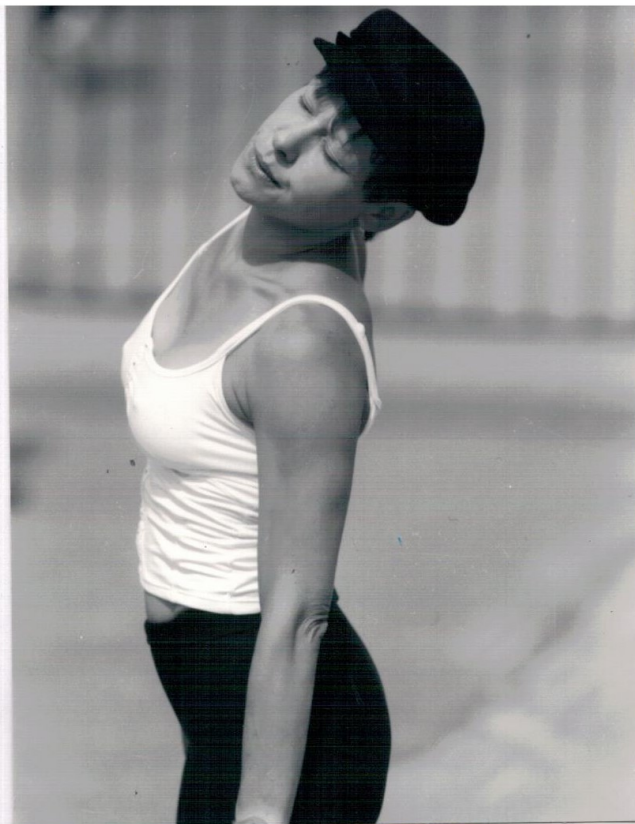
exercices pour muscler les épaules, les pectoraux et les triceps



LES ÉPAULES. Assis sur un banc, tenez les haltères au niveau des épaules. Les paumes orientées vers l'avant, levez-les en tendant les bras. Pivotez les mains d'un quart de tour vers l'intérieur. Revenez à la position de départ.



muscler



Inclinez le tronc jusqu'à ce que la main vienne au contact du genou.

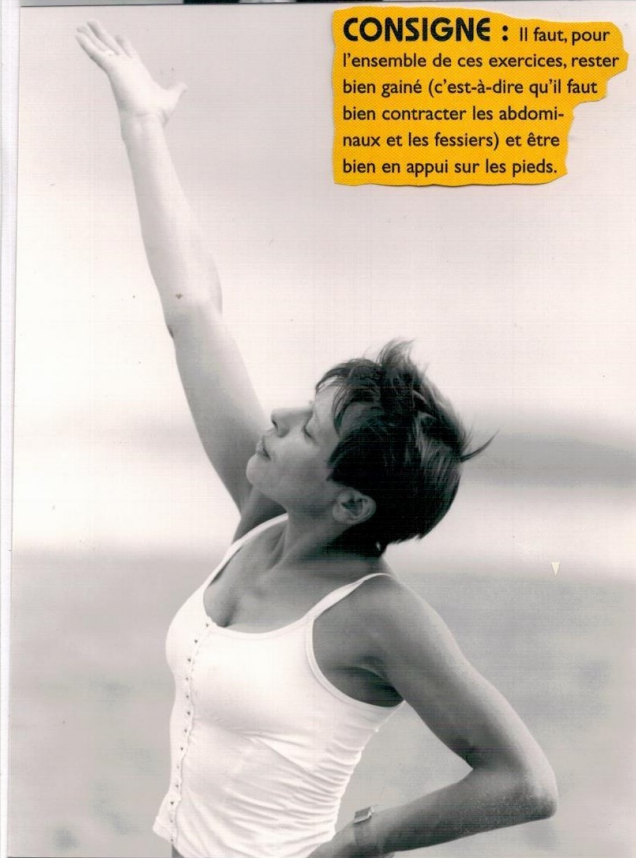
L'autre bras reste tendu, dans l'axe du corps. Maintenez la position dix secondes en expirant sur chaque temps. Puis, étirez l'autre côté en inversant la position des bras et du tronc. Maintenez l'attitude pendant dix secondes et expirez sur chaque temps.

MES BONNES RÉOLUTIONS

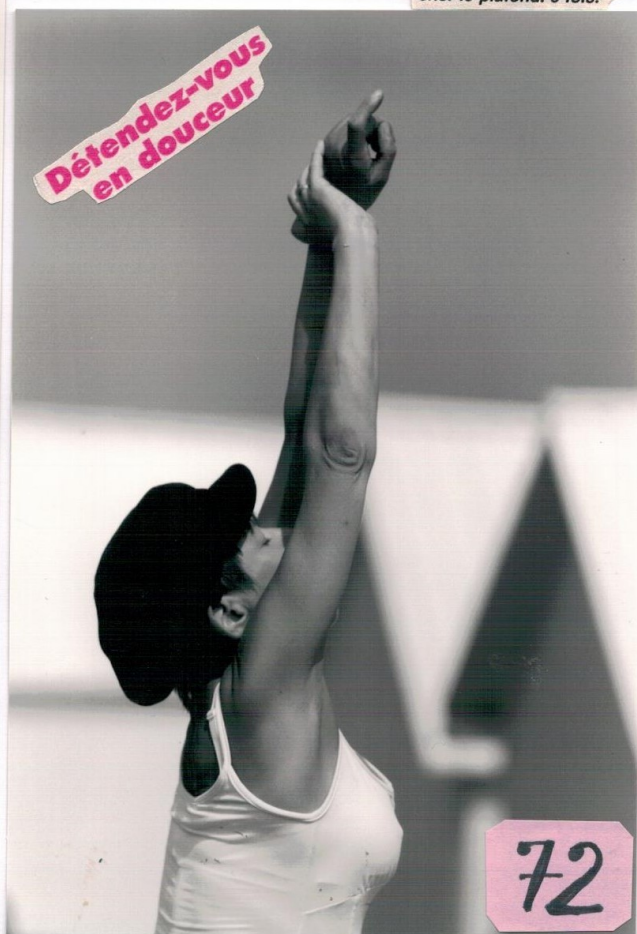
Rien ne se perd,
tout se retrouve !

SUPER WEEK-END

Debout, pieds joints, bras tendus au-dessus de la tête, paumes vers le ciel, doigts croisés. Sur l'inspiration, étirez dos, épaules et bras comme si vous vouliez toucher le plafond. 6 fois.



CONSIGNÉ : Il faut, pour l'ensemble de ces exercices, rester bien gainé (c'est-à-dire qu'il faut bien contracter les abdominaux et les fessiers) et être bien en appui sur les pieds.



ÉTIREMENTS. UN SEUL BRAS TENDU

Voir la vie
en couleur

Le BONHEUR c'est

- C'est votre attitude, bien plus que votre aptitude, qui détermine votre altitude. (Zig Ziglar)
- Hier n'existe plus, demain ne viendra peut-être jamais ! Il n'y a que le miracle du moment présent, savoure-le...
C'est un cadeau ! (Mari de Stirling)
- Le Bonheur vient vers ceux qui croient en lui. (Ali Ibn Abu Talb)
- En te levant le matin, rappelle-toi combien est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux ! (Marc Aurèle)
- Je ne veux désormais que collectionner les moments du Bonheur. (Stendhal)
- Le plus grand secret du Bonheur, c'est d'être bien avec soi. (B. Fontenelle)
- La joie est dans tout ce qui nous entoure, il suffit de savoir l'extraire. (Confucius)
- La confiance est le plus court chemin vers le BONHEUR ! (Aline de Pétigny)
- L'optimisme c'est voir la Vie à travers un rayon de soleil. (Carmen Silva)

