

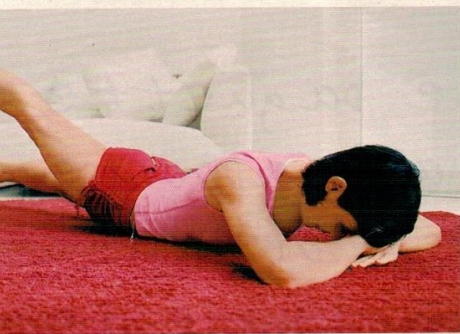
COURAGEUX

La gym au saut du lit

Chaque matin, réveillez votre corps en douceur et donnez-lui en dix minutes des muscles toniques et une allure énergique.

1. Echauffer les articulations

Debout, les jambes tendues écartées de la largeur des hanches, les bras relâchés le long du corps. Lentement, levez le genou droit le plus haut possible. Reposez le pied au sol : d'abord la pointe, puis le talon. Alternez avec le genou gauche. Recommencez 10 fois de chaque côté.



3. Muscler les fesses et le bas du dos

Couchée sur le ventre, les jambes jointes et tendues. Le front posé sur les mains, les bras fléchis. En pressant le front sur les mains et les hanches sur le sol, décollez la jambe droite, bien tendue, le plus haut possible. Alternez avec la gauche. Répétez 10 fois de chaque côté.

5. Raffermer la sangle abdominale

Sur le sol, jambes levées pliées à 90°, pied gauche croisé sur le droit. Les bras sont fléchis le long du corps, les mains posées sur les cuisses. Sur une expiration, sans bouger les jambes, remontez le haut du dos et la tête. 15 mouvements.



2. Dérrouiller les épaules

Debout, jambes tendues, bras tendus le long du corps. Lentement, faites une hyper-extension des bras en arrière, poings fermés, et poussez la poitrine en avant en expirant à fond. Sur l'inspiration, revenez à la position de départ. A faire 5 fois.



4. Tonifier tout le corps

Assise, jambes tendues, mains au sol, doigts ouverts vers l'extérieur. En prenant appui sur les mains, soulevez le bassin et la poitrine, et basculez légèrement la tête en arrière. Tenez 10 sec. 3 fois.



6. Trouver le bon équilibre

Debout, les jambes tendues, levez les bras en tournant les paumes vers l'intérieur. En baissant le bras gauche à 90°, montez le genou gauche à 90°. Maintenez 15 sec et alternez. 3 fois.



Nos conseils

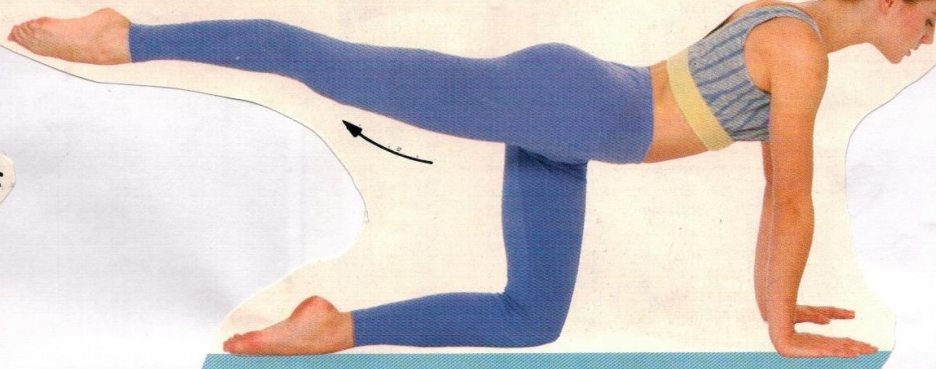
- Ne commencez pas votre séance de gymnastique à jeun : 5 min avant, prenez un jus de fruits ou un thé sucré (sucres rapides).
- Entraînez-vous devant une fenêtre ouverte ou dehors, pour profiter des bienfaits de la lumière matinale.

De jolies fesses

Toujours dans la même position, serrez les fesses. Pliez la jambe droite vers l'arrière, comme si vous vouliez toucher vos fesses avec votre pied. Les fesses toujours serrées, montez doucement la jambe pliée jusqu'à arriver à la position la plus haute possible sans forcer. Relâchez les fesses et ramenez votre jambe au sol. Changez de jambe (cinq fois). ▼



Encore une fois à genoux, pieds et mains au sol, allongez bien la jambe droite vers l'arrière et montez-la jusqu'à l'horizontale. Étirez alors votre corps de tout son long en pointant le pied vers l'arrière et la tête vers l'avant. Posez votre jambe au sol et changez de côté (dix fois). ▼



Des exercices pour tonifier les muscles des fesses qui ont tendance à s'engourdir

A genoux, les pieds bien à plat au sol, posez vos deux mains devant vous, arrondissez le dos et laissez totalement tomber votre tête. Dans cette position, serrez les fesses pendant quelques secondes, relâchez. Puis, sur une expiration, ramenez doucement votre genou droit vers le front et reposez-le au sol. Changez de jambe (dix fois). ▼



AVEC

la GYM en images

LES IDÉES

PASSENT DE LA TÊTE
AUX JAMBES.

ET VICE-VERSA.

Mon coach sportif à domicile

VOUS VOULEZ ENTRETEENIR VOTRE FORME SANS BOUGER DE CHEZ VOUS ? FAITES

les cours de vacances !

Réveillez vos abdos !

Avec un entraînement régulier et des exercices variés, on peut se dessiner un joli ventre plat en quelques semaines.

1 Tonifier les abdos sous le nombril

Couchée sur le dos, bras tendus latéralement, jambes mi-fléchies à la verticale, chevilles croisées. Soulevez les fesses sans donner d'impulsion avec les genoux ou les jambes. Refaites ce mouvement 15 fois.

Nos conseils

- Commencez par deux à trois séances par semaine. Après un mois, vous pouvez passer à une séance par jour.
- Pour ne solliciter que les abdos, collez bien le creux lombaire sur le sol.
- Votre ventre est douloureux ? C'est la preuve que les muscles abdominaux travaillent. Lors de la contraction, pensez à expirer par la bouche avec force.



2 Muscler le ventre

Couchée sur le dos, talons au sol. Les bras fléchis sont au-dessus de la tête, les paumes face au ciel. En contractant les abdos, ramenez le buste vers les genoux puis revenez en position initiale. Recommencez ce mouvement 15 fois.



3 Renforcer la ceinture abdominale et les dorsaux

Couchée sur le ventre, bras le long du corps, mains au sol. Relevez lentement le buste à l'aide de vos abdos et de vos muscles dorsaux. Tenez 10 secondes. Répétez le mouvement 3 fois.



Je tiens le cap sans stress jusqu'au jour J

bouger

Musique maestro!



il faut oser être fière de soi

**Vous travaillez
devant un écran
en position
statique**

**Déplacez-vous,
étirez-vous,
musclez-vous**

Marchez 3 minutes d'un bon pas en déroulant le pied sur le sol; libérez votre respiration.

Tête dans le prolongement du dos, bras tendus vers l'avant poussez activement les mains vers l'avant. Tenez la position le temps d'une longue expiration.

Répétez l'exercice 3 fois



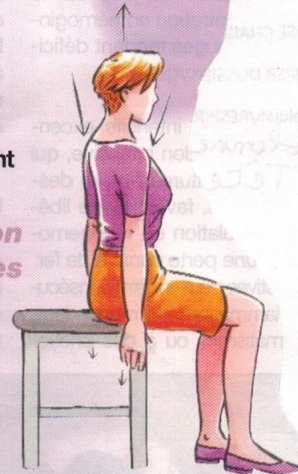
Croisez vos mains dans le dos et poussez à l'oblique vers le bas sur une longue expiration.

Répétez l'exercice 3 fois



Expirez profondément en rentrant le ventre et grandissez-vous.

**Tenez la position
10 secondes**



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

**Exécutez 4 à 5 séries
de 10 mouvements**



24

en forme
pour le week-end
A lundi..