

Les 7 raisons médicales de faire du sport

- * Pour limiter les risques cardiovasculaires !
- * Pour réguler le diabète !
- * Contre l'insuffisance respiratoire !
- * Arme préventive contre le vieillissement !
- * Parce que je suis confiné(e)
- * Contre la dépression !
- * Simplement pour garder "ma" FORME !

L'activité physique : une arme efficace contre la maladie et le vieillissement prématuré de toutes nos fonctions vitales. Profitez pour vous y (re)mettre. En douceur, et à votre rythme.

Mercredi 8 avril 2020

COURS numéro 8

UN COACH VIRTUEL À DOMICILE

Envie de se relaxer ou de muscler ses neurones ? La toute nouvelle génération de jeux vidéos nous promet de garder la forme grâce à des programmes de yoga, mais aussi d'entraînement cérébral.

Pour le bien-être
Pour la santé

Conseil

Après ces trois exercices d'étirement, relâchez vos muscles : debout, sautillez mollement sur place comme une poupée de chiffon.



Des seins plus fermes

Assise sur les talons, croisez vos bras tendus en avant, poignets fermés. En inspirant, lancez-les de côté en tirant en arrière. 10 fois.

* Dans la même position de départ, ventre rentré, coudes relevés, lancez alternativement vos bras en avant, poignets fermés. 10 fois.

Conseil

Vous pouvez faire ces exercices sans soutien-gorge. Vous stimulerez à la fois vos muscles pectoraux et peauciers.



Couchée à plat ventre, pliez et croisez les jambes, les mains au sol à hauteur de poitrine. En appui sur les genoux, inspirez et soulevez la tête, le buste, puis le ventre. Redescendez doucement en expirant. 10 fois.



PRÊT POUR VOTRE gym



Étirez-vous :
le dos,
les ischios
jambiers

Descendre lentement en soufflant, le dos plat, en poussant les fessiers vers l'arrière.

Changez de jambe et répétez plusieurs fois



Se requinquer

tonifiez vos jambes

soulagez vos jambes en position debout, en amenant vos genoux l'un après l'autre contre la poitrine, avant de redémarrer. Jambes fermes et finement ciselées assurées.



Accentuez 4 à 5 fois la pression des lombaires en expirant longuement.

Où trouver du calcium ?

Avoir une alimentation équilibrée et riche en calcium contribue à prévenir l'ostéoporose. Nos besoins en calcium sont évalués à 1000 mg par jour avant 50 ans et à 1200 mg après cet âge (les fumeurs doivent augmenter leur apport de 35 mg). Savez-vous dans quels aliments trouver ce calcium ?



Calcium & Fruits et légumes



Calcium & Produits laitiers



Calcium & Aliments riches en protéines

TENEUR MOYENNE EN CALCIUM EN MG		TENEUR MOYENNE EN CALCIUM EN MG		TENEUR MOYENNE EN CALCIUM EN MG	
Épinards (150g)	168	Emmental (30g)	356	Sardines à l'huile* (100g)	400
Brocolis (150g)	114	Beaufort (30g)	312	Anchois à l'huile* (100g)	200
Haricots blancs cuits (150g)	90	Cantal (30g)	291	Coquilles St-Jacques (100g)	120
Cresson (50g)	79	1 yaourt lait entier nature	189	Crevettes cuites (100g)	115
Farine de soja (50g)	77	1 yaourt 0% de MG nature	188	Truite (150g)	105
Amandes sèches (30g)	75	1 yaourt lait entier aux fruits	162	Moules cuites (100g)	100
Figues sèches (40g)	64	Fromage blanc à 0% (100g)	126	Sole (100g)	100
Haricots verts (150g)	60	Fromage blanc à 30% (100g)	115	Omelette nature* (150g)	120
Orange (130g)	52	Lait demi écrémé (100ml)	114	Pain de mie (100g)	100



À l'aide d'une balle de tennis placée sous la voûte plantaire.

- Déplacez le pied sur toute la surface sans perdre contact avec la balle
- Idem en exerçant sur la voûte plantaire, en alternance, des pressions appuyées et des relâchements.

sante

30

BIEN-ÊTRE

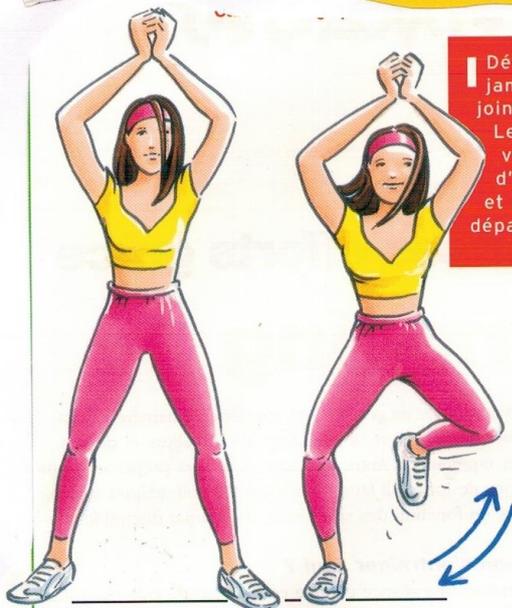
"J'ai sauté dans



Mettez de la MUSIQUE



LA.GYM.EN.IMAGES



1 Départ pieds écartés - jambes tendues - mains jointes au-dessus de la tête. Lever le genou devant vous en gardant la jambe d'appui légèrement fléchie et revenir à la position de départ. Idem de l'autre côté.



2 Départ debout bras tendus latéralement. Lever le genou, croiser en avant de la jambe d'appui et revenir en position de départ. Idem de l'autre côté.

3 Courir sur place. En sautant, amener "talon-fesse". Conseil : maintenir les abdominaux toniques. Garder le corps bien droit.



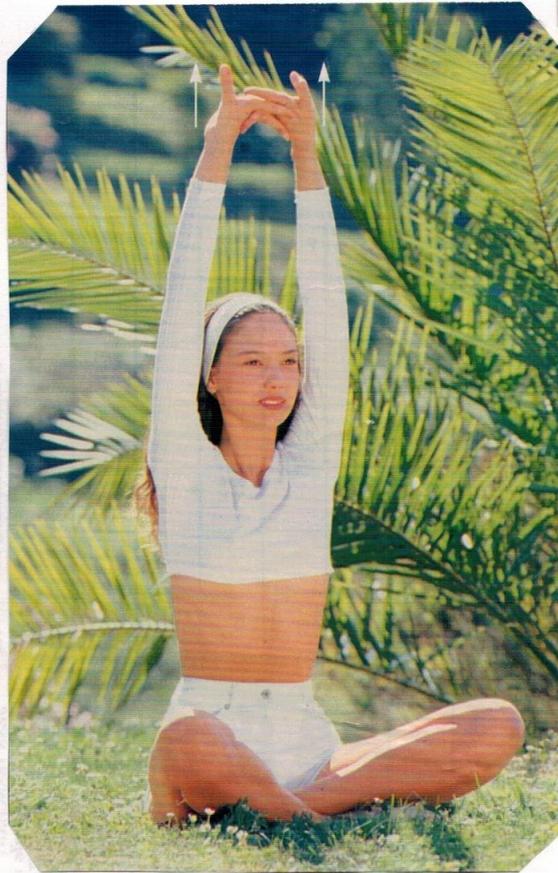
4 Départ pieds joints - corps droit - mains à la taille. Ecarter la jambe, fléchir les jambes en gardant le buste droit et ramener la jambe en position de départ. Idem de l'autre côté. Précaution : garder les genoux au-dessus des pieds.



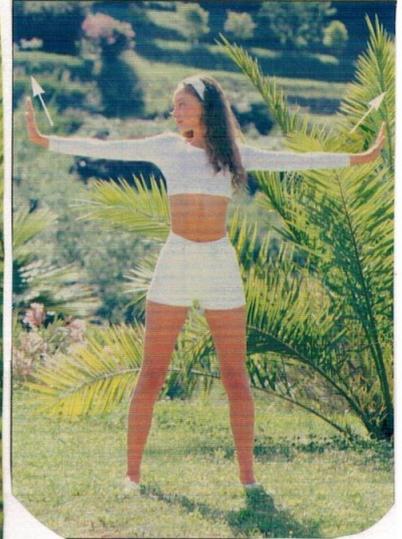
5 Départ pieds joints - corps droit - jambes tendues. Faire un battement de jambe. Conseils : la jambe d'appui reste tendue et le buste droit.



Montez. Debout, les pieds ▲ parallèles, bras le long du corps. Faites 8 pas sur la pointe des pieds en levant les mains au maximum. Relâchez en expirant. Recommencez 2 fois.



Tendez. Assise en tailleur, croisez les mains devant vous, paumes vers l'extérieur, bras à l'horizontale. En expirant, levez les bras au ◀ maximum au-dessus de la tête. Relâchez. 8 fois.

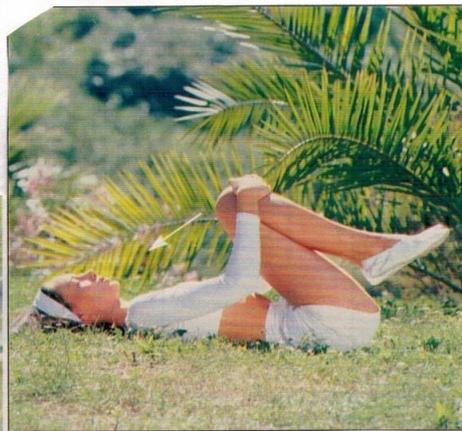


Ouvrez. Debout, pieds écartés, bras à ▲ l'horizontale sur les côtés, levez les mains. Tournez la tête à droite et avancez le bras du même côté comme si vous vouliez pousser un mur avec la main. Changez de côté. 8 fois de suite.

Les clés de la détente



Tournez. Assise en tailleur, le dos parfaitement ▲ droit, posez les mains sur les épaules. Faites tourner vos coudes 8 fois vers l'avant, puis 8 fois vers l'arrière. Relâchez les coudes. Recommencez cet exercice 2 fois.



Relaxez. Sur le dos, ramenez les jambes sur votre ventre. Les mains aux genoux, tirez-les doucement vers vous en expirant. ◀ 8 fois de suite.



Etirez. Debout, les pieds écartés, croisez les mains derrière le dos. En expirant, ouvrez les épaules au maximum en tirant les paumes vers l'arrière. Relâchez. 8 fois. ▶

Profitez du grand air pour réaliser ces mouvements. Détente et bien-être seront assurés

A VENDREDI...