Cours numéro 7du Lundi 6/04/2020

Dossier gym

Mental au top

COURS numéro 7 - Lundi 6 avril 2020

La forme sans les formes, nous en rêvons toutes ! Voici un programme pour vous remuscler en beauté et des conseils pour faire le plein d'énergie

5 minutes

S'échauffer en douceur

PHOTOS : AGENCE SOURY

Commencez vos séances par cet échauffement. Les jambes écartées à la largeur du bassin, pliez les genoux, puis penchez la tête vers le sol. Respirez à fond en relâchant les muscles. Puis, balancez les bras en les écartant le plus possible et en laissant le haut du corps suivre le mouvement. Tous les 5 mouvements, gardez les bras en l'air 10 secondes. Faites 5 séries.

Lundi

Les abdos en action

Assise, jambes légèrement écartées, baissez le menton sur la poitrine et prenez les genoux dans les mains. Sur une expiration, creusez le ventre, puis déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, jusqu'à vous allonger sur le sol. Inspirez, puis remontez.
▶ **10 fois de suite lentement.**

En avant la poitrine !

Assise, dos droit, les jambes écartées à la largeur du bassin, croisez les bras en attrapant les biceps avec la main opposée. Faites 10 petites pressions comme si vous vouliez pousser les bras vers l'extérieur. Relâchez, respirez à fond, recommencez.
▶ **5 séries de 10 pressions.**

Mardi

Mercredi

Cap sur les biceps

Dans la position du mardi, le bras gauche plié à l'horizontale, le droit à la verticale, croisez-les à la hauteur des poignets. Faites un mouvement de résistance en poussant le bras droit avec le gauche 5 secondes et relâchez. Répétez le mouvement 5 fois, changez de bras et recommencez.
▶ **3 séries de 5, de chaque côté.**

 Cours numéro 7du Lundi 6/04/2020

Des solutions, pour votre bien-être !

Jeudi

1

2

Des cuisses tout en longueur

1. Assise, jambes tendues, croisez les bras devant vous, en veillant à maintenir le dos bien droit. Glissez les pieds sous une chaise et appuyez-les sur les deux montants arrière. Effectuez une série de dix petites pressions sur la chaise comme si vous vouliez écarter les jambes. Relâchez.
2. Posez les pieds sur les côtés du dossier de la chaise, puis effectuez le mouvement inverse, en cherchant à rapprocher les pieds.
▶ **Alternez 3 séries de 10 pressions pour chaque mouvement.**

Samedi

1

2

Sollicitez les fessiers

1. Allongée sur le côté, les jambes en angle droit par rapport au corps. Posez les mains devant vous, appuyez-vous sur un coude.
2. Sur une expiration, en tendant la jambe au maximum, fléchissez le pied et faites de lents battements de jambe vers le plafond.
▶ **3 séries de 10 battements de chaque côté.**

Vendredi

2

Des abdos en béton

1. Allongée sur le dos, entrecroisez les doigts des deux mains et glissez-les derrière la tête. Levez les jambes et croisez-les.
2. Sur une expiration, levez la tête vers les jambes, en veillant à ne pas contracter les muscles du cou. Restez 5 secondes en l'air et relâchez. Variez le mouvement en dirigeant le coude gauche vers la jambe droite et inversement.
▶ **20 fois de suite lentement.**

Dimanche

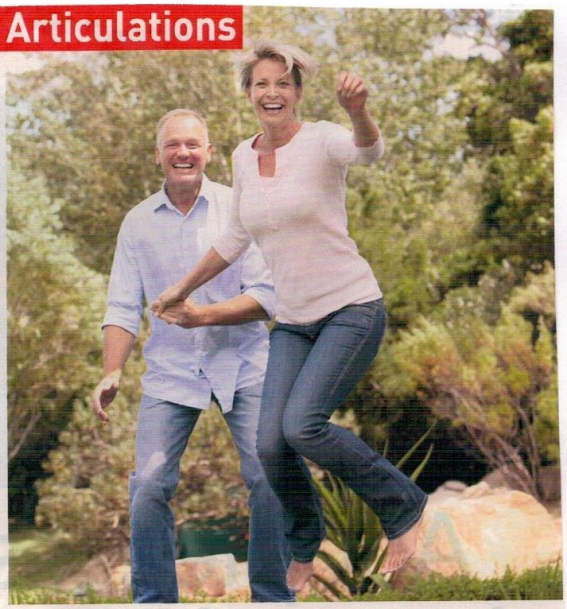
Terminez par les adducteurs

Sur le dos, bras de chaque côté de la tête, pliez la jambe gauche et posez le pied droit sur la cuisse gauche en écartant le genou au maximum. Sur une expiration, poussez sur la jambe gauche avec la droite. 10 fois de suite, puis changez de jambe.
▶ **4 séries rapides de 10, de chaque côté.**

Osez

Cours numéro 7du Lundi 6/04/2020

Articulations



Avant que ça coince... réagissez !

Arthrose

A l'écoute de son corps

L'arthrose a ses zones de prédilection et touche essentiellement les mains, les genoux, les hanches et les pieds. L'activité sportive devra donc être choisie en tenant compte de la partie du corps atteinte. L'arthrosique du genou, adepte de course à pied, devra bien souvent se tourner vers une discipline différente. Autre facteur à gérer également : les poussées inflammatoires. Si antalgiques et anti-inflammatoires permettent souvent une reprise rapide de l'exercice, éviter les poussées nécessite une véritable discipline. *"Celle d'écouter son corps"*, nous dit Thierry Fauchard. Toute gêne, toute douleur est un signal d'alarme. Faire du sport ne doit pas être une souffrance mais bien une source de bénéfices. Au-delà de l'arthrose, bouger permet de lutter contre le surpoids, responsable d'un grand nombre d'arthroses du genou, et de lutter notamment contre l'ostéoporose. Voilà deux bonnes raisons de plus !

Qui a dit ?

« Un esprit sain dans un corps sain »

JUVÉNAL, VERS 120 APRÈS J.-C.

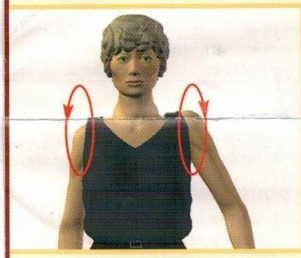
Exercez-vous...

Des exercices pour lutter contre l'arthrose

Un genou, une cheville, une épaule qui font souffrir nous rappellent qu'il faut adapter sa pratique sportive lorsqu'on souffre de problèmes d'arthrose. Afin de prévenir son apparition et de limiter ses effets, voici quelques exercices simples à faire chez soi ou sur son lieu de travail.

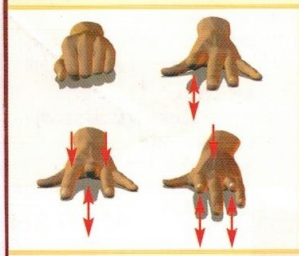
1) Le cou

Etirez la tête à la verticale regard à l'horizontale puis penchez la tête en diagonale d'en haut à droite jusqu'en bas à gauche. Travail identique sur l'autre diagonale.



2) Les épaules

Faites un cercle de l'épaule et enchaînez avec l'autre alternativement, puis en simultané, et enfin en variant les sens.

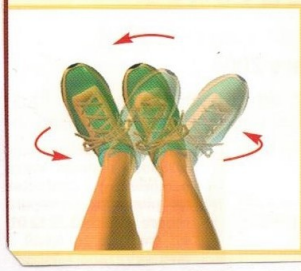


3) Les doigts

Fermez le poing, posez la main sur une table et élevez successivement les doigts.

4) Les hanches

Balancez la jambe décontractée d'avant en arrière en gardant le dos droit, essayez d'élever la cuisse à l'horizontale.



5) Les chevilles

Asseyez-vous sur une chaise droite et étirez les jambes devant vous. Faites des rotations des pieds dans un sens à 20 reprises. Répétez le même exercice dans l'autre sens.

RESTEZ ACTIF

EN CAS DE TRAUMATISMES BÉNINS

 Cours numéro 7du Lundi 6/04/2020

Comment le stimuler à la maison ?

Toucher le dos de son adversaire

Toucher le genou de son adversaire

Conquérir un territoire