

# Bien commencer la journée avec **Votre météo Bien-être**



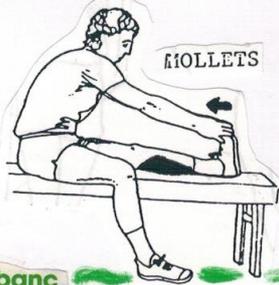
Cours numéro 19

Lundi 4 mai 2020

Aujourd'hui, grand beau temps sur **LA.GYM.EN.IMAGES**



QUADRICEPS



MOLLETS

### Escaladez un banc

Il a le pouvoir de vous faire travailler pratiquement tous les muscles du corps : le modeste banc du parc est un appareil de gym à lui tout seul !

**VOTRE EXERCICE** Tonifiez mollets, quadriceps et torse avec quelques montées et descentes sur un banc. Tournée vers le dossier, mettez-vous debout sur le bord du siège et poussez votre pied droit en arrière de façon à ce qu'il se trouve en dehors du banc. Fléchissez le genou gauche

pour baisser le corps aussi lentement que possible en gardant le torse droit jusqu'à ce que le pied droit touche le sol. Tendez la jambe gauche pour ramener le pied droit sur le banc. Répétez 10 fois puis changez de côté.



Le buste et le bassin sont tournés vers une jambe fléchie tandis que l'autre jambe est étirée en arrière. Baissez-vous 6 fois en expirant. Changez de jambe. 3 séries.



### Ouvrez la fenêtre

Surtout après 15 heures, quand le niveau de CO<sub>2</sub> dans la pièce a augmenté. En effet, une aération insuffisante génère de la fatigue.

# tous à vos jardins !

# Rendez-vous de la semaine à la maison ?



**LES ATOUTS**  
Développe la force intérieure, améliore l'équilibre et favorise la concentration.

## 1 Le guerrier *pour se concentrer*

- **Debout, bras le long du corps**, pieds joints et dos droit, prendre une grande inspiration.
- **À l'expiration**, pencher lentement le buste en avant de façon à former un angle droit avec la jambe droite. Lever la jambe gauche tendue en arrière, à hauteur des fesses.
- **La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale**, le regard dirigé vers le sol. La jambe d'appui est fermement ancrée dans le sol et tendue (ou légèrement fléchie, en cas de difficulté).
- **Allonger la tête** vers l'avant et la jambe vers l'arrière tout en essayant de s'étirer au maximum en gardant le bassin fixe.

**LA BONNE FRÉQUENCE**  
Maintenir la posture pendant 3 respirations complètes (inspirations et expirations lentes et profondes, uniquement par le nez), puis augmenter au fur et à mesure des séances.

**LE CONSEIL DU COACH**  
Ne pas hésiter à prendre appui contre un mur ou une chaise.



## 2 Le chien tête en haut *étire et dynamise*

- **Allongée sur le ventre**, poser les mains au sol de part et d'autre de la poitrine et prendre une grande inspiration.
- **À l'expiration**, relever le buste lentement en poussant sur les mains et le dos des pieds.
- **Hisser la tête et le cou vers le ciel** en gardant les épaules basses. Le ventre et les fesses sont contractés, les mains fermement ancrées dans le sol.
- **LA BONNE FRÉQUENCE**  
Conserver la posture pendant 3 respirations complètes, puis augmenter au fur et à mesure des séances.
- **LE CONSEIL DU COACH**  
Pour plus de confort, diminuer si besoin l'amplitude du mouvement en gardant les bras fléchis, sans chercher à soulever le bassin.

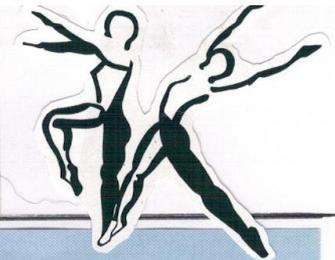
**LES ATOUTS**  
Tonifie les muscles de la région lombaire et amplifie la respiration en ouvrant largement la cage thoracique.

74

PHOTOS K. VEYJUMP

FORME

# Mon programme perso



soins • leçon particulière

## 3 Renforcer son dos avec le plan incliné

- Assise, dos droit et mains au sol derrière les fesses, prendre une grande inspiration.
- À l'expiration, soulever le bassin du sol en poussant sur les mains et les talons, de façon à ce que le corps forme une ligne droite.
- Le ventre et les fessiers sont contractés. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. En cas de nuque fragile, lever légèrement la tête et regarder en direction des pieds.

**LA BONNE FRÉQUENCE**  
Maintenir la posture pendant 3 respirations complètes, puis augmenter au fur et à mesure des séances.

**LE CONSEIL DU COACH**  
En cas de poignet fragile, tourner les mains vers l'arrière afin que la posture soit plus confortable.

**LES ATOUTS**  
Renforce les muscles dorsaux, les fessiers et les abdominaux.



## 4 Détente absolue avec le twist

- Assise, dos droit et jambes tendues, fléchir la jambe droite et la passer par-dessus la jambe gauche.
- Prendre une grande inspiration puis, à l'expiration, tourner le buste et la tête vers la droite en gardant le dos droit.
- Poser la main gauche sur le haut de la cuisse droite, la main droite restant posée au sol.

**LA BONNE FRÉQUENCE**  
Effectuer le mouvement de chaque côté et maintenir la posture pendant 3 respirations complètes.

**LE CONSEIL DU COACH**  
Mieux vaut garder le dos bien droit en pivotant lentement sans chercher à trop tourner le buste.

**LES ATOUTS**  
Aide à chasser les tensions, étire la colonne vertébrale, et masse les organes digestifs.

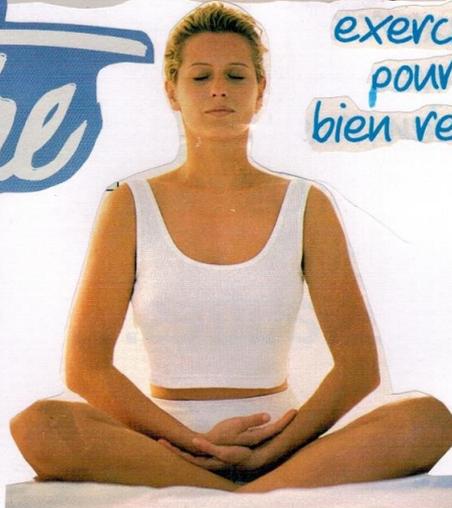
PHOTOS K. VEZUMP



# Les rendez-vous

## Bien-être santé

exercices  
pour  
bien respirer



Gérer son stress permet de garder la tête froide et l'humeur au beau fixe. Et, dans ce domaine, les vertus de la méditation ont fait leurs preuves. Ça tombe bien, elle se pratique n'importe quand et n'importe où. Commencez dès maintenant, trois minutes suffisent!

**Trouvez une position confortable:** allongée, assise, en position du lotus...

**Tournez vos paumes** de mains vers le ciel, les yeux mi-clos.

**Choisissez un centre d'attention qui va aider à vous concentrer:** votre respiration, une sensation physique particulière, la photographie d'un paysage ou une image que vous projetez dans votre esprit.

**Commencez par prendre conscience** de votre respiration, puis décontractez tous vos muscles progressivement.

Laissez votre esprit s'apaiser, ne le forcez pas à faire le vide et laissez-le aller et venir. Tout doucement, ramenez votre esprit au centre d'attention que vous avez choisi.

Pratiquez et persévérez tous les jours.

### Qui a dit ?

## écoutons notre corps

### Faites le plein d'énergie



Il n'y a que le premier pas qui coûte

MADAME DU DEFFAND VERS 1740.

“ Le génie,  
c'est la patience ”

GEORGES-LOUIS LECLERC.  
(1707-1788).