

Cours numéro 20

Abonnez-vous à

Mercredi 6 mai 2020

santé

la GYM en images

et gagnez ces cadeaux!

UNE BONNE SERIE
D'ABDOMINAUX



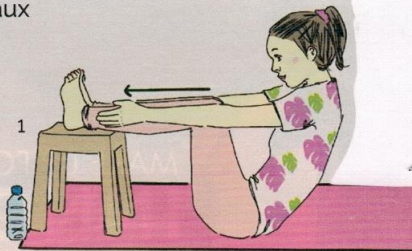
Allongée sur le dos, placez vos mains de part et d'autre de votre tête. Tendez vos jambes à 45° du sol et décollez légèrement vos épaules et le sol. Durant chaque expiration, soulevez l'épaule droite et pliez le genou gauche simultanément afin de les rapprocher. Redescendez doucement en inspirant et faites de même de l'autre côté. Les deux épaules sont décollées en permanence pendant l'exercice.

Je me dessine des tablettes de chocolat

Avec le renforcement des abdominaux

EXERCICE 1

Allongée sur le dos, posez vos pieds sur une chaise. La position tronc/cuisses et cuisses/mollets doit former des angles à 90°. Redressez-vous pour aller toucher vos pieds avec vos mains, puis redescendez sans poser le haut de votre dos au sol, et recommencez aussitôt. Faites trois séries de 10 répétitions.



jambes tendues, les lombaires plaquées au sol. Ramenez vos genoux sur la poitrine, puis reposez les pieds sur la chaise, et recommencez. Deux séries de 12.

EXERCICE 2

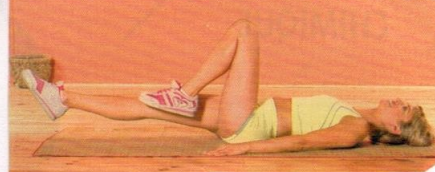
Allongée sur le dos, posez vos pieds sur la chaise mais de façon à avoir cette fois les



BIEN DANS SA PEAU pleine forme

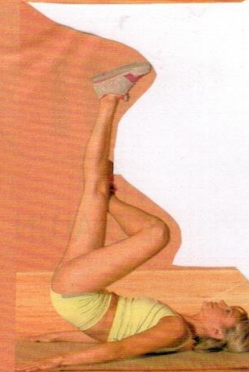


COSTAUDS MES ABDOS



▲ Allongée, ventre rentré, dos collé au sol, bras le long du corps. Repliez les jambes l'une après l'autre, sans creuser le dos. Répétez l'exercice vingt fois.

► Allongée, jambe droite à la verticale, jambe gauche fléchie et en appui sur la droite, genou ouvert. Montez les fesses dix fois. Puis changez de jambe.



Les abdominaux n'ont pas qu'un but esthétique car se sont des muscles vitaux pour notre système d'équilibre.

ACTIF

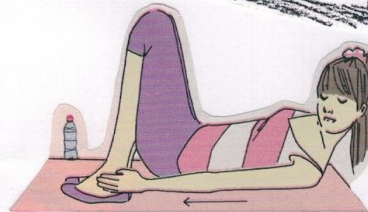
77

Parfois la vie a besoin d'un coup de pouce

LES ABDOMINAUX

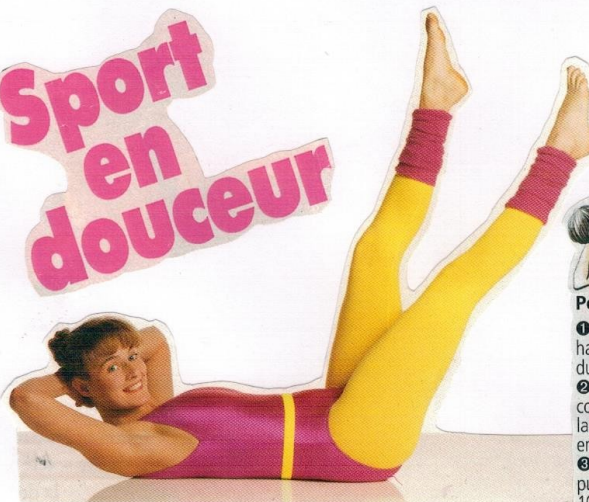


Mais attention il y a une erreur à ne pas commettre lors des relevés : ne jamais solliciter les lombaires. Pour cela, il faut travailler en faible amplitude : ne jamais dépasser un angle de 90° entre les cuisse et le tronc et chercher à garder la tête droite (vous pouvez vous aider en maintenant la nuque avec vos mains) et le dos légèrement arrondi. De plus, n'oubliez pas de souffler pendant l'effort et d'inspirer durant la phase de retour.



Allongée sur le sol, jambes fléchies, pieds au sol écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps. Décollez la tête, les épaules et le haut du dos du sol. Sur l'expiration, allez toucher le talon gauche avec la main gauche en inclinant le buste à gauche. Inspirez en revenant au centre et changez de côté. Imaginez qu'en appui sur les lombaires, vous faites des rotations sans bouger le bassin.

Sport en douceur



exercices efficaces

Pour muscler les hanches

- 1 Allongez-vous sur le côté, un haltère de 1,5 kg fixé à la cheville du côté opposé.
- 2 Rehaussez la tête avec votre coude et en posant votre tête sur la main. La position est plus stable en fléchissant votre jambe d'appui.
- 3 Elevez la jambe avec l'haltère, puis reposez-la. Faites 3 séries de 10 chaque jour, de chaque côté.

Et un ventre bien plat! Du nerf! Couchée sur le dos, fais 20 battements de jambes sans plier les genoux et sans toucher terre! Repose-toi en soufflant. Recommence 3 fois, soit 60 battements.

Mais si, c'est possible!

Sur le dos, les bras le long du corps, genoux pliés et un peu écartés, ventre rentré, soulevez 10 fois le bassin en montant sur les pointes de pieds. Contractez les fessiers sur l'expiration.



J'améliore ma posture

Avec le renforcement de la zone lombaire

A quatre pattes, le bassin à l'aplomb des genoux et les épaules à l'aplomb des mains posées à plat. La tête dans le prolongement de la colonne, le regard vers le sol. Alternez dos creux et dos rond en exagérant le mouvement. A faire vingt fois.



Exercice : en position allongée,



Souffler pendant les relevés
Rentrer le ventre

genoux fléchis, relevez le buste

abdominaux

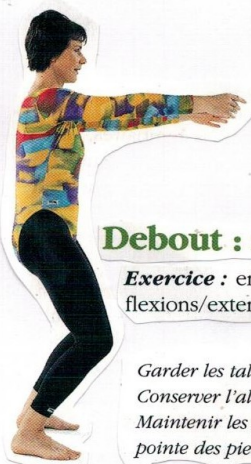
Sortir du quotidien



Assise en tailleur, dos droit, levez les bras, et faites les 20 ciseaux en les ouvrant largement et en inspirant.

Conseil

Faites vos ciseaux en contractant bien les muscles de vos bras, vous les raffermirez davantage.



Debout : se muscler les cuisses

Exercice : en position debout, faites des flexions/extensions des jambes

Garder les talons au sol
Conserver l'alignement vertical
Maintenir les genoux au dessus de la pointe des pieds

en position assise, jambes allongées et tendues,

Conserver les genoux dans l'alignement de la jambe
Garder les pieds flexes (perpendiculaires au sol)
Se pencher en avant en conservant l'alignement du dos



penchez le buste en avant

Exercices-habitudes de la vie quotidienne

Se maintenir droit(e), respecter son dos

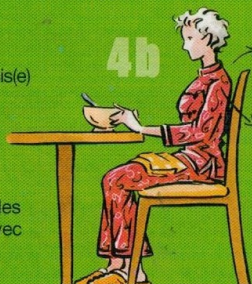
- Garder son dos droit, le soulager à l'aide de l'appui des avant-bras.
- Se décontracter.

4-a Au travail : exemple, au bureau assis(e) devant un écran.

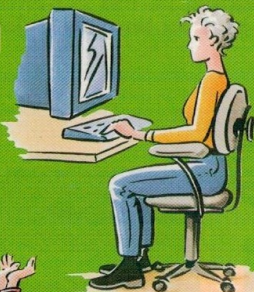
4-b À la maison : exemple assis à table pour le repas, tirer les épaules basses et en arrière.

- Pour les deux situations : alterner des positions personnelles et naturelles avec une position maintenue épaules basses et en arrière. Y penser très souvent, exercice de prévention.

4-c Penser à bailler et à s'étirer : inspirer puis souffler en poussant les bras vers le haut sans cambrer ou inspirer et souffler en poussant les bras devant soi et en poussant le nombril vers le dossier de la chaise. À réaliser 2 à 3 fois.

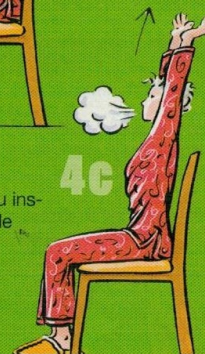


4a



4b

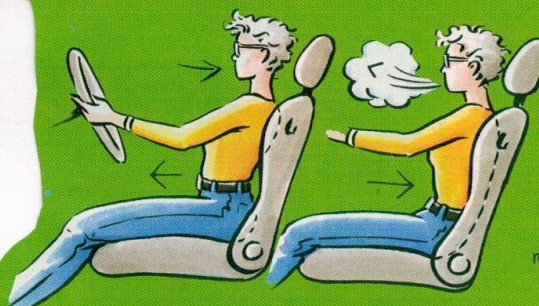
4c



Mobiliser le bassin

- Réaliser ces mouvements en douceur 3 à 5 fois lorsque l'on reste longtemps en position assise.

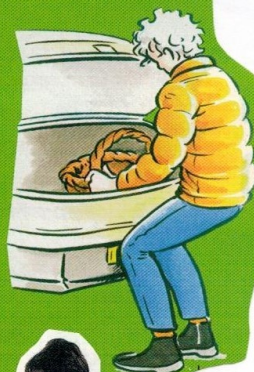
5 En position assise à table, au bureau, dans sa voiture, laisser la cambrure lombaire se prononcer légèrement en inspirant puis repousser le nombril vers l'arrière en soufflant.



Précautions

6-a Descendre au sol : pour faire son lit, se mettre à hauteur des enfants, ramasser des objets : poser un genou au sol et appuyer les mains sur l'autre cuisse pour se relever, dos droit.

6-b Éviter la position penchée en avant : fléchir les genoux ou trouver un troisième appui : exemple, pour prendre un objet dans son coffre de voiture.



restez autonome

DE BIEN-ÊTRE



Objectif : mise en route de la fonction cardio-respiratoire.

But de l'exercice : solliciter et accélérer le processus métabolique de la circulation sanguine.

Description : le matin au réveil au saut du lit : AUTO MASSAGE dynamique mais sans violence de tout le corps des pieds jusqu'à la tête avec ses mains.

Évolution : idem en utilisant une balle de tennis ou une balle à ergots (sans oublier la voûte plantaire).

Une gym douce
faite pour moi

Ma petite
gym

RESTONS COOL

Objectif : entretenir la souplesse.

But de l'exercice : solliciter le mécanisme articulaire de la cheville et de la hanche.

Description : debout une main appui mur, ou appui dossier chaise : lever légèrement une jambe :

1. décrire des cercles avec votre cheville dans les deux sens,
2. décrire des cercles avec votre hanche dans les deux sens.

Conseils :

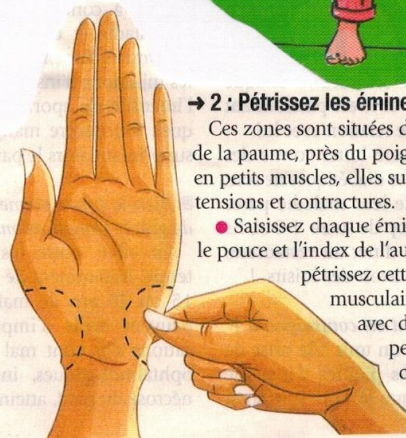
- pendant cercles cheville, hanche et genou fixes,
- n'oubliez pas de changer de jambe.



→ 1 : Pressez les paumes

- Massez le creux de la paume avec le pouce de la main opposée.
- Enfoncez doucement le pouce et déplacez-le en tournant, sans le décoller de la peau.

Puis changez de main.



→ 2 : Pétrissez les éminences

Ces zones sont situées de part et d'autre de la paume, près du poignet : riches en petits muscles, elles subissent souvent tensions et contractures.

- Saisissez chaque éminence entre le pouce et l'index de l'autre main et pétrissez cette petite masse musculaire en douceur, avec des gestes lents et peu déplacés. Puis changez de main.

→ 3 : Mobilisez les commissures

- Placez la première commissure (située entre le pouce et l'index) de la main gauche à cheval sur celle de la main droite, comme si vous les emboîtiez. Et faites pivoter les mains, l'une sur l'autre.
- Puis, avec le pouce et l'index, saisissez et pressez les muscles d'une commissure. Faites-le une main après l'autre. Massez en douceur, la pulpe du pouce appuie, mais ne glisse pas sur la peau.



→ 4 : Terminez par les poignets

- Placez votre pouce au milieu du pli du poignet et appuyez progressivement en tournant : vous sentirez peu à peu la détente.
- Répétez le même geste sur le dos du poignet, au même niveau. Puis changez de main.



BON À SAVOIR : pour vous détendre dans la journée, posez une balle de tennis sur une table ou un bureau. Mettez la paume dessus, et faites rouler la balle sur place.