

Belle-Santé

Votre magazine de santé pratique

Les 10 conseils de base pour soulager votre dos

- Évitez de rester dans la même position plus de 30 minutes : relâchez les muscles, faites un ou deux étirements et respirez consciemment.
- Tirez le plus souvent possible le nombril vers la colonne vertébrale en continuant à respirer normalement. De cette façon vous renforcez les muscles qui aident à supporter les lombaires.
- Debout ou assise, retrouvez le plus souvent possible une posture droite consciemment, avec le bassin légèrement penché en avant : dans cette position la colonne vertébrale est peu sollicitée car elle garde sa courbe naturelle en double S.
- Redressez plus souvent le torse en avant et vers le haut.
- Étirez la nuque en arrière et vers le haut.
- Redressez les omoplates en ramenant les bras vers le bas en arrière, en direction des lombaires.
- Changez de position assise ou debout aussi souvent que possible.
- Faites souvent de petites pauses lors du travail assis, qui vous permettent de bouger jambes, bras et dos.
- Soulevez et portez des charges près du corps.
- Pour soulager les tensions de la nuque et des épaules, placez régulièrement la main opposée sur les muscles trapèzes, enfoncez les doigts et pétrissez ces muscles durcis et endoloris surtout quand vous travaillez ou surfez sur un ordinateur portable.

PAS

la GYM en images

Vendredi 8 mai 2020 - Cours N° 21

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

EXERCICES DE YOGA



LA BALANÇOIRE

LA BALANÇOIRE

Pour assouplir la zone des lombaires
Couchée sur le dos, les pieds à plat sur le sol, les genoux légèrement fléchis, les bras étirés vers les côtés, baissez les genoux joints vers la droite, puis vers la gauche, en gardant les épaules sur le sol.



LE PAQUET

LE PAQUET

Pour détendre les lombaires
Couchée sur le dos, fléchissez les genoux, tirez-les vers la poitrine et entourez-les des bras. Maintenez pendant 30 secondes. Répétez deux fois. Vous pouvez également détendre régulièrement vos lombaires par une flexion en avant : laissez tomber les bras et la tête de façon à détendre en même temps la nuque et les épaules.

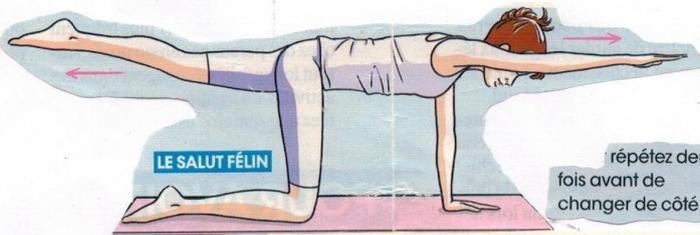
LE SIÈGE

Pour détendre le dos
Mettez-vous à quatre pattes, les bras étirés, les mains positionnées sous les épaules touchent le sol, les genoux sont sous les hanches. Respirez. En expirant, faites glisser le torse lentement en arrière et asseyez-

vous sur les talons. Regardez vers le bas. En inspirant, retournez à la position initiale. Répétez cinq fois.



LE SIÈGE



LE SALUT FÉLIN

répétez deux fois avant de changer de côté.

LE SALUT FÉLIN

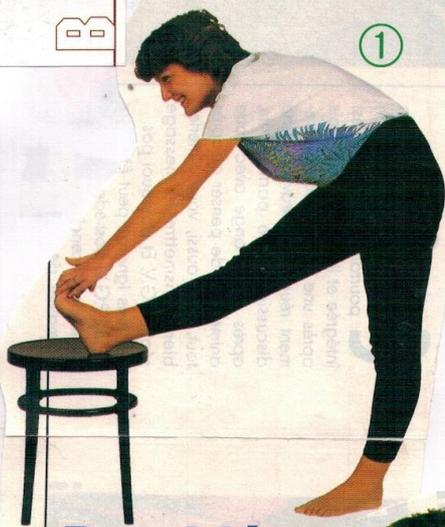
Pour renforcer les muscles du torse
À quatre pattes, levez le bras droit et la jambe gauche, et ramenez-les en position horizontale, maintenez la position pendant trois à cinq secondes, sans bouger le torse, en regardant le sol.

BIEN-ÊTRE

1 Étirer les membres inférieurs (ishios jambiers).

Un pied posé sur le tabouret, l'autre au sol bien dans l'axe du corps, se fléchir doucement sur la jambe tendue et garder la position 5 à 10 secondes en soufflant (selon les possibilités de souplesse de chacun, vous pouvez faire varier la position du pied qui est sur le tabouret, passer de l'extension à la flexion). N'oubliez pas de changer de jambe.

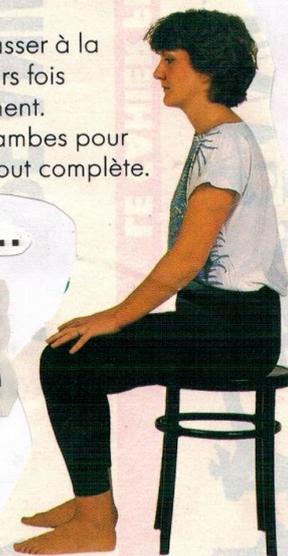
①



VIE QUOTIDIENNE

2 Muscler les cuisses (quadriceps).

A partir de la position assise, passer à la position debout. Répéter plusieurs fois l'exercice plus ou moins rapidement. Pousser complètement sur les jambes pour aller jusqu'à une position debout complète.



SUIVEZ LE GUIDE...

Savez-vous gérer votre forme?

Des idées testées pour vous

FORME

RESTEZ ACTIF

Pour nos muscles aussi

Le magnésium joue également un rôle important dans le système neuro-musculaire puisqu'il contribue à nous relaxer. S'il vient à manquer, trop d'influx nerveux sont envoyés dans le muscle. Résultat ? Au pire la crampe ou les douleurs musculaires, au mieux les fourmille-

Mouvement & Vitalité

Je suis accro

GYM

3 Muscler les abdominaux.

A partir de la position assise sur le tabouret, grouper les jambes fléchies tenues par les bras, assurer votre équilibre et écarter les jambes pour tenir la position 5 à 10 secondes. Enchaîner plusieurs fois



J'y crois

Assise, jambes tendues, en appui sur les mains et dos légèrement penché vers l'arrière, soulevez vos jambes et balancez-les à gauche puis à droite pour bien masser vos fessiers. 20 fois.



tonus

une santé au top!

Maison



A quatre pattes, tendez une jambe sur le côté et faites 10 petits cercles dans un sens, puis dans l'autre. Changez de jambe.

Des muscles toniques

4 Muscler le dos.

Après le travail abdominal, il est intéressant d'enchaîner un appui dorsal pour rester 5 à 10 secondes, s'asseoir pour se reposer. Faire attention à bien ajuster l'alignement du corps.

Sur le dos, genoux fléchis pour plaquer vos vertèbres, ventre rentré, bras en l'air et mains jointes, soulevez la nuque. Étirez-la en amenant le menton contre vous et en expirant.

Répétez 8 fois.



A genoux, le buste dans le prolongement des cuisses, levez les bras devant vous à l'horizontale. Sans perdre l'équilibre, allez doucement vous asseoir à droite, puis à gauche de vos talons (10 fois).

Allongée sur le dos, bras le long du corps, levez les jambes tendues et les bras à la verticale en expirant. Baissez lentement les jambes et les bras parallèlement jusqu'au sol. Recommencez 10 fois.



Fesses et cuisses musclées

Allongée sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras, soulevez la jambe droite tendue et faites des petits cercles dans les deux sens (dix fois). Changez de côté.



Allongée sur le dos, jambes fléchies légèrement écartées, bras écartés posés sur le sol, soulevez vos hanches en serrant les fesses et en expirant. Reposez doucement et répétez 10 fois.

Une pause s'impose !

Faites entrer le Printemps



Le printemps est là mais les effets de la mauvaise saison sur le tonus et sur le moral persistent. Un plan d'attaque s'impose pour booster son organisme et reprendre de saines habitudes.

Déjouer les tensions

Confrontez-vous virtuellement à une émotion négative. Essayez, par exemple, d'être en colère. Repérez la mâchoire crispée, les poings serrés et détendez-les. Ainsi, vous saurez mieux vous relâcher au quotidien. ●

Pratiquer la relaxation dynamique

Synchronisez des moments de détente avec votre respiration. Debout ou assis, inspirez, retenez l'air et, en même temps,

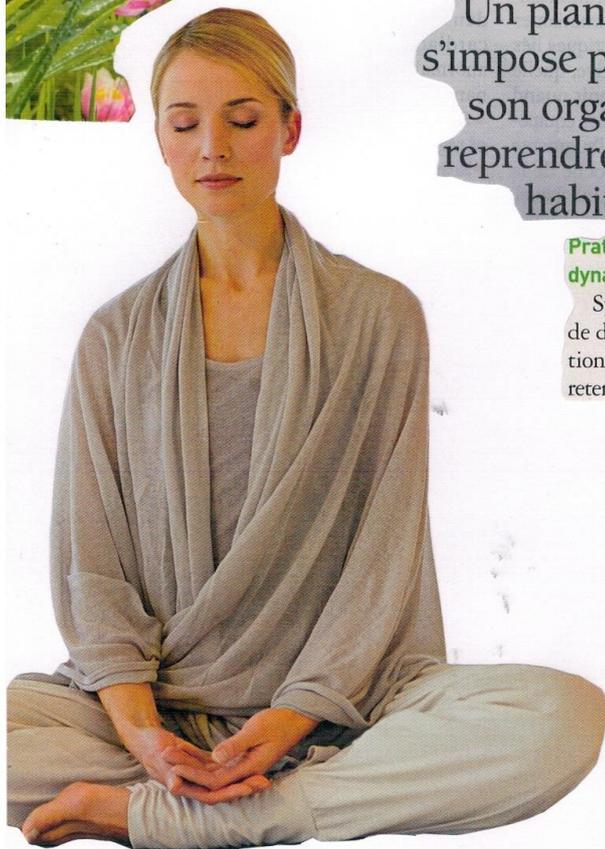
secouez les épaules. Enfin, dans une expiration forte, relâchez tout. Alternez avec un mouvement calme : sur une respiration libre, tournez la tête à gauche puis à droite, en étant attentif à vos gestes et en observant ce que ces mouvements vous apportent comme sensations corporelles. Puis concentrez-vous sur un objet neutre, un objet qui apporte peu d'informations comme un galet. Restez très attentif à cet objet en ne pensant à rien d'autre pendant 2 minutes. Pratiquez régulièrement ces exercices, ils développent votre concentration et votre attention à vous-même.

Les choses simples sont les meilleures



LE CONSEIL DU COACH

On a souvent tendance à respirer avec la cage thoracique. Erreur ! Pour mieux s'oxygéner et favoriser la tonicité de la sangle abdominale, il faut absolument apprendre à respirer avec le ventre, que ce soit pendant ces différents exercices ou tout au long de la journée. Pour plus d'efficacité, répéter chaque série trois fois de suite.



POUR MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS
améliorer sa confiance en soi

S'évader un instant 84