

bonjour

Lundi 11 mai 2020 - Cours N° 21



Debout, jambes ouvertes et écartées, bras levés en V. Ventre rentré, bassin en avant, levez les talons, pliez les genoux en expirant. Comptez jusqu'à 20 et posez les talons. 3 fois.



Debout, les bras le long du corps, tenez-vous bien droite. Inspirez puis montez le genou gauche en vous hissant sur la pointe du pied droit. Tendez votre bras droit vers le haut et votre bras gauche vers l'arrière. Expirez, puis effectuez le mouvement en fléchissant le genou droit. Répétez 10 fois sur chaque jambe.

Debout, les pieds écartés, levez les bras à l'horizontale en les gardant bien tendus. Fléchissez les poignets puis effectuez des cercles avec vos bras, sans les plier. Faites dix cercles vers l'avant puis dix vers l'arrière en respirant à fond. Marquez une pause puis recommencez en gardant le dos droit.



Mouvements pour s'échauffer



Debout, bras en croix, pieds très écartés et tournés vers l'extérieur. Sur l'expiration, allez toucher un pied avec la main du côté opposé tout en fléchissant le genou. Alternez 5 fois.

Conseil

Pour chaque exercice, veillez à garder le ventre rentré et les épaules basses.



Debout, pieds écartés, dos droit, cage thoracique ouverte, un bras en avant et l'autre levé à l'horizontale, pliez ce dernier 20 fois de suite sur l'épaule en expirant. Changez de côté.

Un dos dynamique

Finis les dos courbés, les allures de bossues... Ces quatre exercices, pratiqués tous les jours, vous aideront à garder la tête haute et le dos droit !



Assise, repliez la jambe gauche et posez votre pied droit derrière votre genou gauche. Placez la main droite derrière le dos. Inspirez et tirez le genou sur le côté avec la main gauche, en tournant le buste vers la droite. Soufflez, puis recommencez avec l'autre jambe. A faire dix fois de chaque côté.

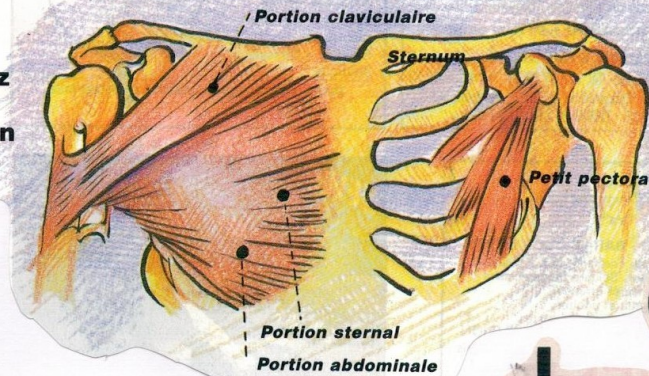
Assise en tailleur et les mains sur les épaules, effectuez avec vos coudes dix moulinets, en avant, puis en arrière. Faites deux séries, en respirant à fond.



LES PECTORAUX

Par Ch. Witkowski, professeur de culture physique

Muscles rois de la beauté plastique chez l'homme ils jouent également un rôle non négligeable dans ce domaine chez la femme.



Vos pectoraux sont trop "ramollos"

Cela est dû à une faiblesse musculaire du buste et du haut du dos. Le renforcement des muscles qui maintiennent en place les vertèbres cervicales vous garantira un bon maintien.

Les sports qu'il vous faut

Le volley-ball. C'est un sport de plage idéal pour développer en douceur les muscles des membres supérieurs : étirements des bras et smashes obligent ! C'est excellent pour les membres inférieurs.

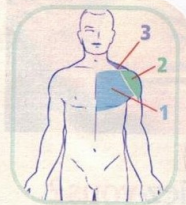
Attention, les déplacements sur le terrain et les accélérations fréquentes sollicitent fortement l'appareil cardio-vasculaire.

Planche à voile. Idéal pour l'équilibre et la souplesse musculaire. Le relèvement de la voile et le maintien de la bôme développeront harmonieusement les muscles du haut du corps, tandis que le bas du corps travaillera pour se maintenir en équilibre sur la planche.

Bénéfice forme. En renforçant vos pectoraux, vos épaules se redresseront et vous afficherez un buste de sportif. Vous élargirez votre cage thoracique, ce qui facilitera la respiration.



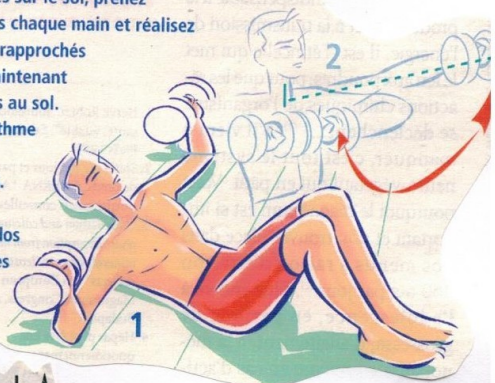
Chacun chez soi, mais ensemble !



A travailler : le grand pectoral (1) et les muscles des épaules comme le deltoïde (2) et les trapèzes (3).

Exercice à faire : allongé sur le sol, jambes pliées et coudes posés sur le sol, prenez un haltère dans chaque main et réalisez trente écartés-rapprochés des bras en maintenant bien les coudes au sol. Accélérez le rythme sur la phase des rapprochés.

Attention : ne creusez pas le dos (serrez les fesses et rentrez le ventre).

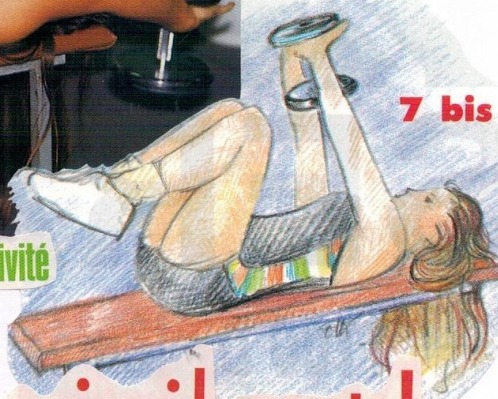


GYM DE LA SEMAINE

En mai, des offres pour faire ce qu'il me plaît !



7. Pectoraux.
Expansion
thoracique et
dorsaux.



7 bis

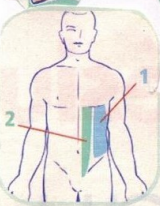
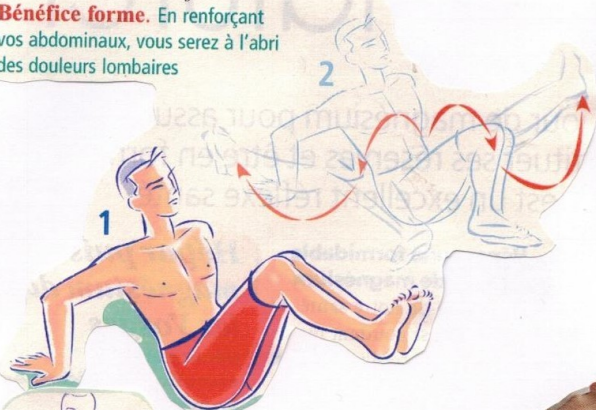
Chaque semaine, vous pratiquez une heure d'activité
(ou plus) **Bravo!**

Voile (dériveur). Idéal pour se muscler le haut du corps. En tirant les boutes assis sur le bord du bateau, les muscles de la taille, des bras et du haut du corps travaillent énormément pour maintenir le voilier dans sa trajectoire.

Bénéfice forme. En renforçant vos abdominaux, vous serez à l'abri des douleurs lombaires

Soyez **vigilant!**

MUSCULATION



A travailler :
les grands
obliques (1) et
les grands droits (2).

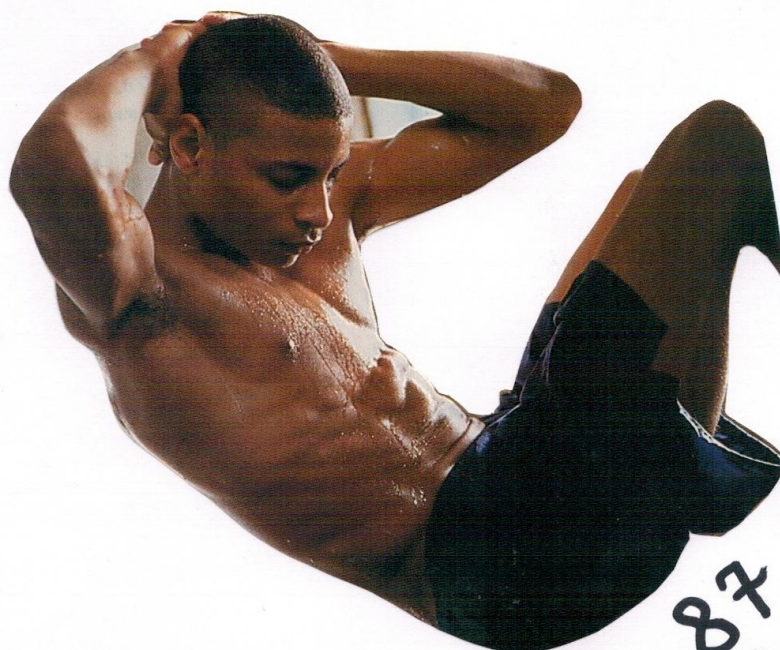
Exercice à faire :

assis, jambes fléchies et serrées, tenez-vous en appui arrière sur les mains. Faites trente "flexions-extensions" des jambes en balançant votre corps à droite puis à gauche. Gardez un rythme constant et

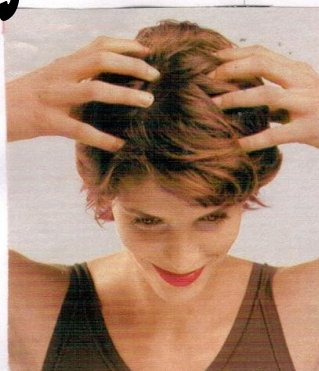
dynamique. Réalisez

l'exercice une douzaine de fois.

Attention : veillez à maintenir la tête relevée. Gardez les mollets bien parallèles au sol.



87

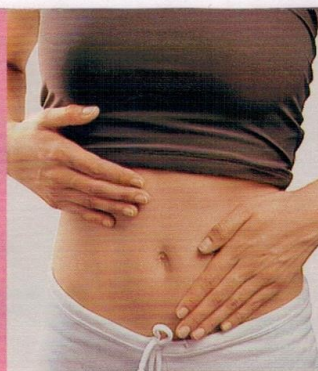


Irriguer le haut du crâne

Assise sur une chaise, pieds à plat au sol et parallèles, baissez légèrement la tête et posez les doigts écartés sur le sommet du crâne. En faisant pression avec les pouces, réalisez des petits cercles avec les autres doigts.

→ **Le temps** : 2 à 3 minutes.

→ **Le plus** : en massant le crâne, on y rétablit une bonne circulation sanguine. Résultat : on se sent plus alerte et dynamique.



Evacuer le stress et les tensions

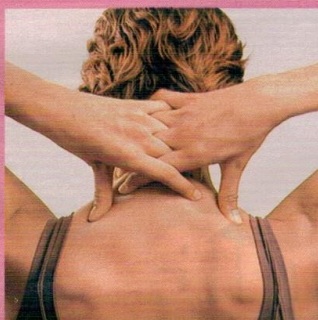
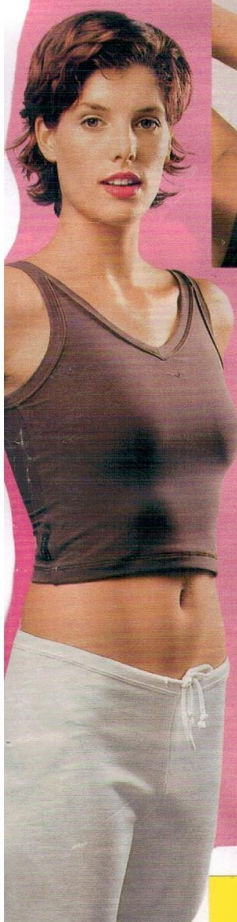
Debout, placez la main droite sur le ventre à 2 à 3 cm au-dessus du nombril (sur le plexus solaire). La gauche est posée 2 cm sous le nombril. Restez ainsi 1 min, faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre de 1 à 2 min, sans appuyer.

→ **Le temps** : de 2 à 3 minutes.

→ **Le plus** : cet exercice relâche les tensions imprimées au niveau du plexus solaire.

Massez-vous de la tête aux pieds

Se détendre, on en a toutes besoin. Avec ces 6 automassages vous effacerez, en moins de 20 minutes, le stress de la journée.



Soulager une nuque endolorie

Debout, les pouces sont posés sur le haut des omoplates. Les autres doigts sont entrecroisés et prennent appui sur le cou et la nuque. Maintenez cette pression 1 min, puis faites des cercles avec les pouces.

→ **Le temps** : 2 à 3 minutes.

→ **Le plus** : on soulage des points douloureux qui engendrent en plus une mauvaise position.

Apaiser les douleurs lombaires

Debout, jambes un peu écartées, placez les poings fermés sur les fesses. En maintenant la pression, massez en faisant des cercles avec les poings, en montant et descendant.

→ **Le temps** : de 1 à 2 minutes.

→ **Le plus** : cet exercice est particulièrement relaxant car il active la circulation du sang au niveau du bas du dos.

Tout le corps

En réflexologie, la voûte plantaire est le reflet de tous les organes. Massez-la avec le pouce en faisant des petits cercles, et en allant toujours du bas vers le haut.

Débloquer le plexus solaire

Placez les doigts de la main droite (sauf pouce et auriculaire) sur le sternum. Les doigts de l'autre main (sauf pouce et auriculaire) prennent appui sur la ligne médiane du ventre, sous le sternum. Pressez, puis faites des cercles des deux mains.

→ **Le temps** : de 1 à 2 minutes.

→ **Le plus** : bloqué par la position assise, le diaphragme n'assure plus une respiration optimale. Cela permet de le restimuler.