

Vendredi 15 mai 2020 - Cours N° 23

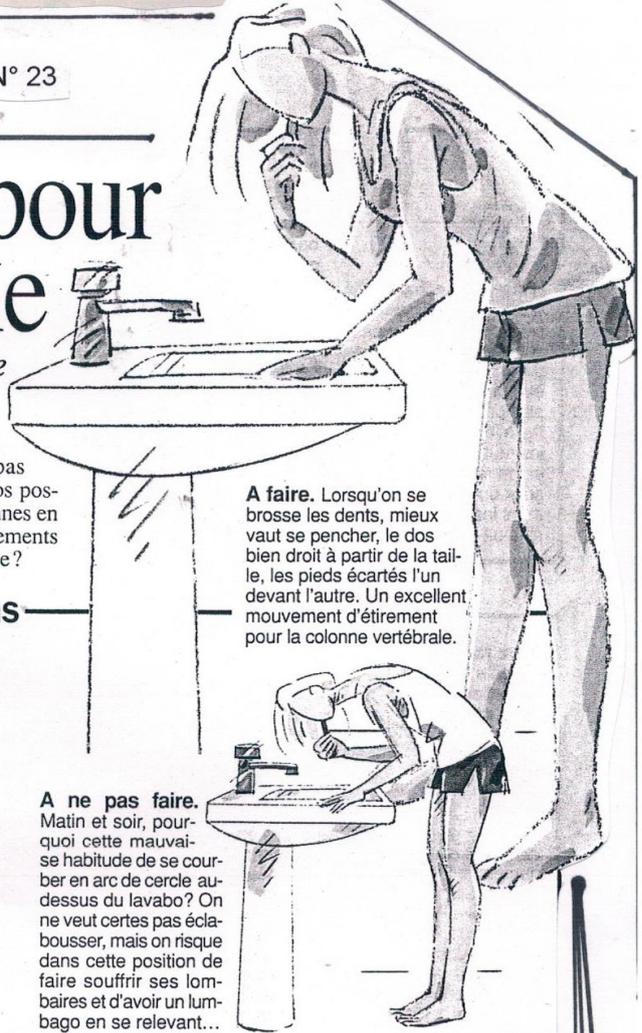
# Bien se tenir pour rester en forme

Mal de dos et crispations viennent souvent de gestes mal faits. Petite leçon de maintien...

**S**i seulement une petite sonnette d'alarme nous disait, comme aux enfants : « Tiens-toi droite, redresse le tor-

se, rentre ton ventre... », nous serions sans doute moins tendues, moins fatiguées tout en étant plus gracieuses dans chacun

de nos gestes. Pourquoi ne pas transformer nos postures quotidiennes en de vrais mouvements de gymnastique ?



**A faire.** Lorsqu'on se brosse les dents, mieux vaut se pencher, le dos bien droit à partir de la taille, les pieds écartés l'un devant l'autre. Un excellent mouvement d'étirement pour la colonne vertébrale.

## Le matin dans la salle de bains

**A ne pas faire.** Pour se mettre du rouge à lèvres devant la glace, sous prétexte d'avoir un geste plus précis, on ne se rend pas compte que l'on se contorsionne et que l'on sort le ventre.



**A faire.** On serait nettement plus en équilibre en choisissant de répartir mieux le poids du corps sur les deux pieds et en inclinant tout le bassin. Ainsi, inconsciemment, on rentre le ventre.



**A ne pas faire.** Matin et soir, pourquoi cette mauvaise habitude de se courber en arc de cercle au-dessus du lavabo? On ne veut certes pas éclabousser, mais on risque dans cette position de faire souffrir ses lombaires et d'avoir un lumbago en se relevant...



**A ne pas faire.** Se laver les cheveux dans un lavabo ou une baignoire oblige à se pencher énormément. Gare aux courbatures et aux crispations des reins et de la nuque.



**A faire.** Il faut s'éloigner d'environ trente centimètres du lavabo, ployer la taille et fléchir un peu les jambes en gardant le dos plat. On est alors penchée, mais sans danger. Et cela muscle les cuisses.



**A ne pas faire.** Pour se sécher les cheveux, avoir les bras en l'air n'est pas très confortable. Aussi, on contourne la difficulté en se tassant sur soi-même. Conséquence : ventre en avant et dos rond.



**A faire.** Pourquoi ne pas profiter du geste des bras pour s'étirer tout en rentrant le ventre et en serrant les fesses. C'est bon pour tout : le dos, les cuisses et les mollets.

# Les rendez-vous

## A la maison ou au bureau



**A ne pas faire.** Réflexe courant : pour passer l'aspirateur, on s'appuie sur le manche pour être plus énergique et plus près du sol. Cela fatigue le dos, contracte les muscles postérieurs et, en revanche, relâche ceux du devant, notamment les muscles abdominaux et du bas ventre.



**A faire.** On est tout aussi efficace en prenant le manche assez haut. Automatiquement, on se tient plus droite, ce qui soulage les reins et maintient la sangle abdominale. Pour répartir l'effort musculaire, on met une jambe devant l'autre, légèrement fléchie. Et on en profite pour rentrer son ventre.



**A ne pas faire.** Rien de plus mauvais pour la circulation sanguine, mais aussi pour la nuque et le dos, que d'être assise des heures devant un bureau. Surtout si, pour mieux se concentrer, on se recroqueville en croisant les jambes.



**A faire.** On surélève son siège et les pieds sont à plat au sol ce qui ne coupe plus la circulation. Avec les coudes sur la table, on est moins courbée.

## Dehors

**A ne pas faire.** Marcher, c'est naturel et simple. Mais, pour aller plus vite et mieux voir devant soi, on avance le cou. De ce fait, la tête n'est plus dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale. Par contrecoup, les muscles des épaules se contractent et c'est un peu douloureux.



**A faire.** Il est tellement plus gracieux de marcher en regardant à l'horizon, en tenant les épaules baissées, rejetées vers l'arrière et en balançant légèrement les bras. Cela permet de respirer beaucoup plus profondément, on paraît plus grande. Et puis quel port de tête!



## Le soir



**A ne pas faire.** En dormant la tête trop haute, on a la nuque à angle droit par rapport à la colonne vertébrale, et le dos rond.

Cela fait avancer les épaules, ce qui comprime la cage thoracique, crispe le cou et le visage, provoquant indirectement des rides.



**A faire.** Avec uniquement un repose-tête sous la nuque, le corps est plus décontracté. On respire

plus facilement et les traits du visage se détendent. Plus reposée, on a meilleure mine au réveil.

## Le saviez vous?

**20 000 litres :** c'est notre consommation d'air par jour. **2 % de notre énergie :** c'est ce que nous consommons pour respirer au repos, et qui s'accroît si l'on parle, si l'on bouge.

## Bien respirer

A chaque fois que vous en avez l'occasion, concentrez-vous sur votre respiration :

- Suivez mentalement le trajet de l'air inspiré
- Forcez sur votre expiration
- Marchez ou entraînez-vous le plus possible à l'extérieur (sauf si pollution atmosphérique avérée)
- Ouvrez votre fenêtre et prenez l'air !

LIBÉREZ-VOUS

L'ESPRIT!

**A ne pas faire.** On croit se détendre et se relaxer en étant affalée sur un canapé. Alors que la nuque est en équilibre précaire et le bas du dos comprimé.



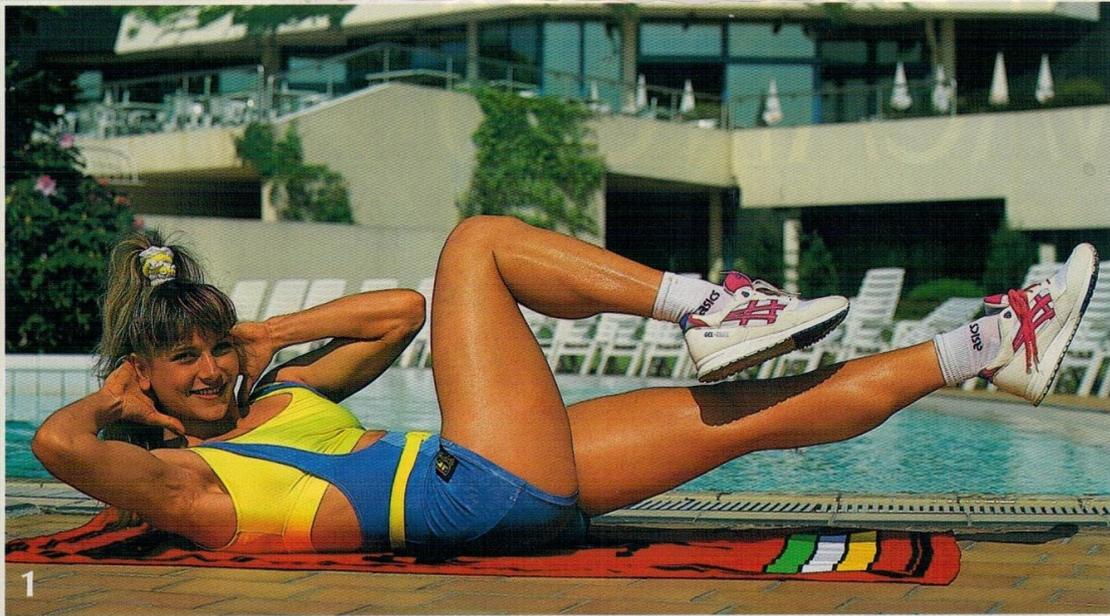
**A faire.** Calée au fond du siège, les reins et le dos sont soutenus et en bonne position. La nuque est dans le prolongement de la colonne. Une vraie détente.



# LES GESTES UTILES

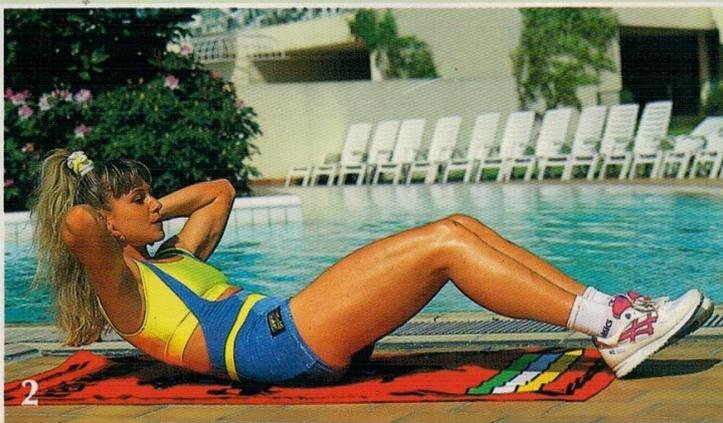
# UN VENTRE PLAT

VIVEZ EN COULEUR



En compagnie de Luc Teilles, son entraîneur et mari depuis peu, Carol Exbrayat nous accordait une interview dans les locaux du magnifique club des « Pyramides » de Port Marly. Ce reportage, qui fera l'objet d'un prochain article, nous permet d'aborder l'entraînement ou la mise en forme en période des vacances.

Mise en condition pour certains, entretien pour d'autres, ces mouvements ont été sélectionnés pour votre forme et votre bien-être.



**LES ABDOMINAUX SONT DES MUSCLES QUE VOUS POUVEZ EXERCER :**

**a. TOUS LES JOURS,** en effectuant 3 séries de 12 à 15 répétitions des 4 exercices indiqués.

**Soit en CIRCUIT** (effectuez 1 série de chaque exercice, en les alternant).

**Soit en SERIE** (terminez les 3 séries du mouvement n° 1, pour passer ensuite aux 3 séries du n° 2, etc.).

**b. Tous les deux jours** en effectuant 5 séries de 12 à 15 répétitions des 4 exercices indiqués, sur le même principe que précédemment.

**Pour LA RESPIRATION :** l'expiration par la bouche se fait dans l'effort.

PLEINE FORME SPÉCIAL VACANCES

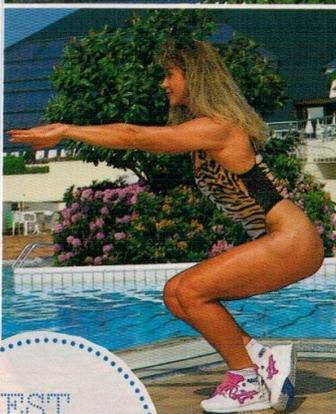
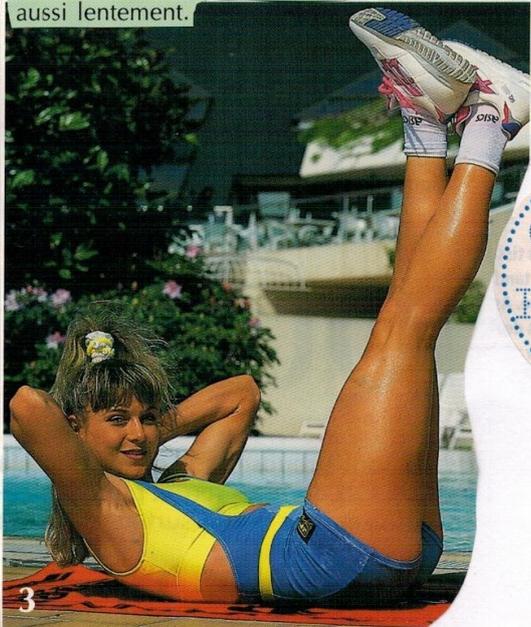
Objectif fermeté!  
Mes bonnes résolutions

"La meilleure des recettes de forme, c'est le bonheur!"

En crochant un pied sur l'autre cheville, fléchissez le plus bas possible en retenant avec l'autre jambe. Remontez également en vous aidant de l'autre jambe. Exercice à effectuer lentement.

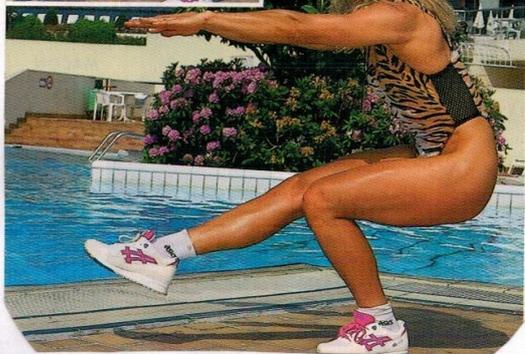
**Exercice n° 3 :** Dans la position indiquée, jambes légèrement croisées, ou réunies. Mains à la nuque. En décollant simplement les omoplates du sol, et en maintenant cette position, effectuez de très courtes élévations de jambes (angle de travail 30°).

**Exercice n° 4 :** Départ assis, jambes repliées, bras tendus devant, descendez très lentement jusqu'à la perte d'équilibre, puis remontez tout aussi lentement.



C'EST POUR BIEN TÔT

UNE...  
DEUX...  
TROIS...  
QUATRE...



En équilibre sur une jambe, effectuez une flexion complète sur celle-ci en gardant l'autre tendue (fessier au contact du talon).

“On ne perd pas ses habitudes si facilement.”