

Gardez la forme toute la journée

Vendredi 22 mai 2020

Cours N° 26

Pieds parallèles légèrement écartés, tendez les bras en avant, de sorte qu'ils forment un angle droit avec votre buste. Soufflez à fond et pliez les genoux sans cambrer le dos. Descendez lentement en regardant fixement devant vous, pour que votre tête reste dans le prolongement de votre cou et de votre dos. Puis, remontez en inspirant à fond. Recommencez une dizaine de fois. Faites une pause avant d'effectuer une nouvelle série.



C'EST

POSSIBLE



À quatre pattes, faites le dos rond en inspirant et en rentrant le ventre et la tête. Puis expirez et replacez le dos et la tête bien droits. À faire dix fois de suite.



Debout, jambes tendues et pieds écartés, joignez vos mains derrière la nuque, en poussant les coudes vers l'arrière. Puis, pivotez le buste vers la droite, sans bouger votre bassin. Alternez deux fois à droite, deux fois à gauche, en marquant un temps de pause lorsque vous revenez dans la position initiale. Faites ces mouvements une dizaine de fois, mais si vous ressentez un peu de fatigue, soufflez entre chaque.



MANGER et BOUGER...

...font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et placez les mains de part et d'autre de vos fesses. Prenez appui sur vos bras et décollez le dos du sol. Gardez la pause en soufflant profondément. Ensuite, revenez à la position initiale en inspirant. Recommencez huit fois. Relâchez vos muscles, jambes et bras détendus, fermez les yeux et respirez.



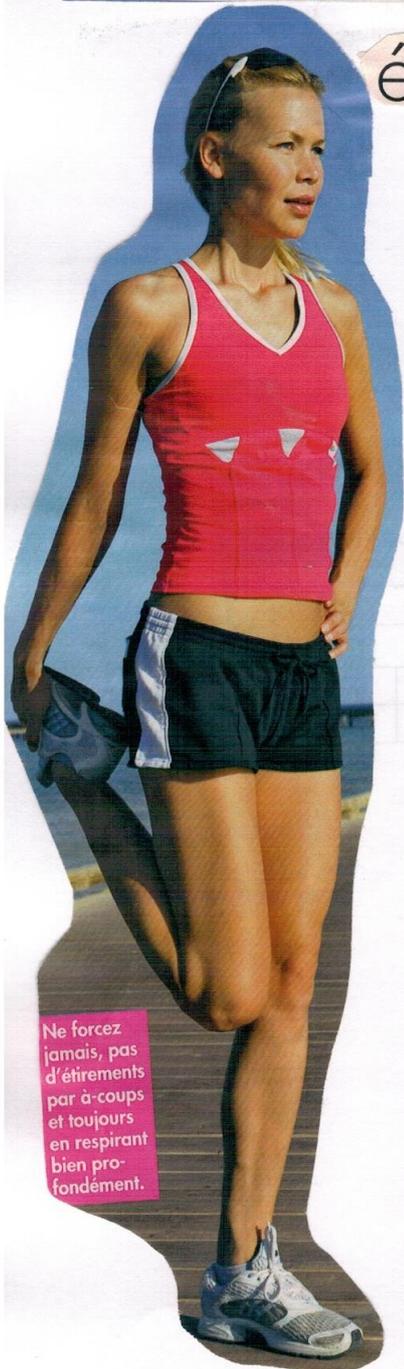
105

étirements

Ils font partie intégrante de l'entraînement. Objectifs : préparer les muscles, aider à récupérer et prévenir les bobos.

étudiés pour garder la pêche

à la carte



Ne forcez jamais, pas d'étirements par à-coups et toujours en respirant bien profondément.

106

Des cuisses fines et fermes

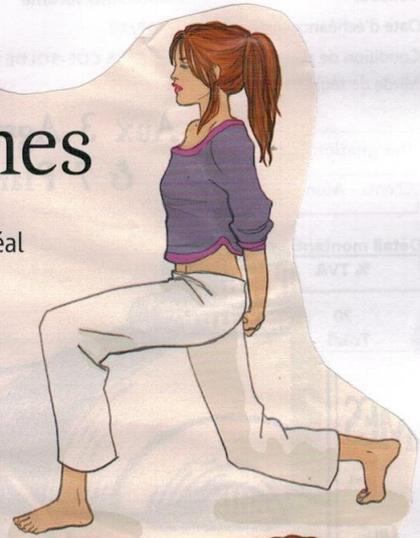
Profitez des vacances pour sculpter vos jambes. 3 exercices clés à faire, dans l'idéal chaque jour, ou 3 fois par semaine.

PAR MURIEL GAUDIN ET MARIE FRANCOIS

1. FENTE AVANT POUR REDESSINER

POSITION DE DÉPART : debout, jambes écartées de la largeur des hanches, bras tendus vers le sol, mains jointes dans le dos.

DÉROULÉ : faites un grand pas en avant avec la jambe gauche et fléchissez le genou gauche à 90°. Gardez le dos droit ! Revenez en position de départ et recommencez. Faites 3 séries de 5 fentes de chaque côté.



2. SQUAT POUR GALBER

POSITION DE DÉPART : debout, jambes écartées de la largeur des hanches, les bras sont fléchis et levés à l'horizontale, la main gauche sur l'épaule droite et la main droite sur l'épaule gauche.

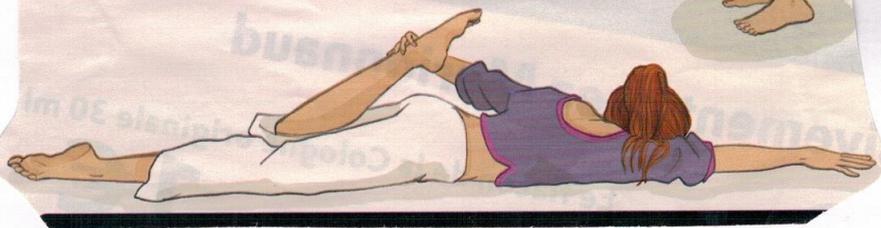
DÉROULÉ : fléchissez les genoux en conservant le placement des bras qui assure une bonne position du dos. Essayez de garder les hanches fermées en descendant et évitez surtout d'arrondir le dos. Faites 3 séries de 10 squats.



3. ÉTIREMENT POUR AFFINER

POSITION DE DÉPART : allongée sur le ventre, les bras sont tendus devant la tête.

DÉROULÉ : attrapez la cheville gauche dans la main gauche et ramenez-la le plus près possible de la fesse. Gardez le bassin bien plaqué au sol. Tenez cette position pendant 20 secondes et recommencez 5 fois de chaque côté.



LE DEVEROUILLEMENT DU BASSIN



**Il s'agit simplement d'obtenir
une certaine souplesse
des hanches
et du bas du dos.**

Regardez bien la position initiale de Davina. Elle est assise par terre, jambes allongées, pieds pointés, dos bien droit. Puis elle replie l'une de ses jambes, pied au sol et elle tire un bras bien en arrière, tout en montant son dos afin qu'il reste droit.



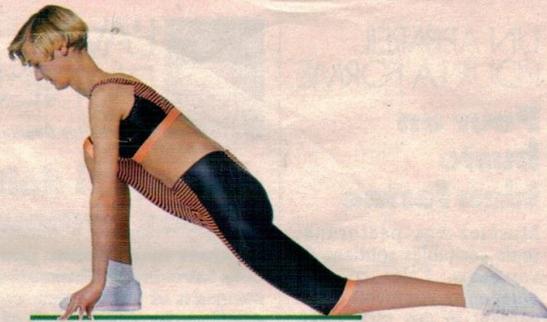
Le mouvement consiste en une rotation du bassin que vous effectuerez en changeant de bras.

ENTRETIENEZ VOS MUSCLES SANS PRISE DE TÊTE

FORME ET BEAUTE



1 Jogging. Prenant appui sur un solide support, sur les coudes, la tête relâchée entre les mains. La jambe gauche fléchie, le pied à l'aplomb des épaules, la jambe droite tendue en arrière, talon au sol. Avancez doucement la hanche droite vers l'avant. Vous sentez votre mollet droit s'étirer. Restez ainsi 20 secondes. Relâchez. Recommencez.



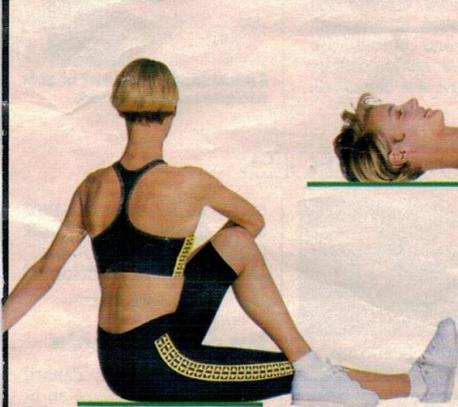
2 Vélo. La jambe droite fléchie, pied à plat, les mains au sol de part et d'autre du pied. La jambe gauche s'allonge en arrière, reposant au sol sur le genou, cheville à plat. Sans changer la position des jambes, laissez descendre très légèrement la hanche gauche. Vous percevez un étirement. Restez ainsi 20 secondes. Puis relâchez. Recommencez.

STRETCHING
AVANT ET
APRÈS LE SPORT

Trois minutes d'exercice avant et après un sport, c'est le meilleur moyen de préparer ses muscles à l'effort et d'éviter les courbatures.



3 Natation. Posez les deux mains sur un plan surélevé, le dos bien à l'horizontale. Les deux pieds sont parallèles et les genoux légèrement fléchis; les hanches à l'aplomb des pieds. Laissez descendre la poitrine vers le bas pour étirer votre dos. Restez ainsi 20 secondes. Relâchez; recommencez.



5 Golf. Assise, jambe droite tendue. Croisez la jambe gauche fléchie par-dessus la jambe droite. Glissez le coude droit sur le genou, en posant la main gauche au sol en arrière des hanches. Pressez le genou contre la poitrine en effectuant une rotation des épaules vers la gauche. Vous sentez votre fesse gauche et le bas de votre dos s'étirer. Restez dans cette position 20 secondes. Relâchez. Recommencez.



4 Tennis. Allongée au sol, jambe gauche tendue, genou droit sur la poitrine. Pressez le genou contre la poitrine avec les deux mains pour étirer la colonne vertébrale, les épaules bien à plat sur le sol. Restez ainsi 20 secondes. Relâchez; Recommencez.



6 Volley-ball. Assise, jambe gauche tendue. Genou droit ouvert, le pied droit posé à plat contre le genou gauche. Saisissez la plante du pied gauche avec la main gauche pendant que la main droite repose sur le genou droit. Vous sentez votre cuisse s'étirer. Restez ainsi 20 secondes. Relâchez puis recommencez.