

**C'EST DÉCIDÉ,  
JE PRENDS  
SOIN DE MOI!**

**Chez nous,  
s'offrir  
le choix**

## Pour un réveil tonique

### Mouvement

#### Position de départ

Debout, les jambes fléchies, les pieds légèrement ouverts, les chevilles à l'extérieur des genoux. Tirez un bras vers le haut et, en même temps, poussez l'autre bras en direction du sol.



Tout en contrôlant bien votre bassin (abdos et fessiers toniques), penchez le corps vers le côté en continuant à tirer les bras dans les deux directions opposées. Comptez jusqu'à 10 et changez de côté.

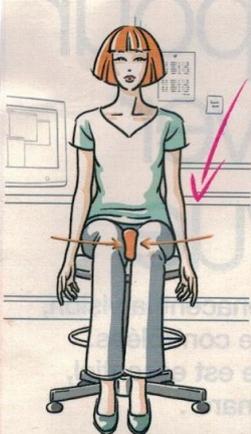
#### Conseil

A faire trois fois de chaque côté. L'étirement se fait de manière lente et progressive, sans à-coups ni temps de ressort. Expirez dans la phase d'étirement.



### Musclez discrètement vos cuisses

Tenez-vous bien droite, détendez vos épaules et vos bras, placez une balle entre vos cuisses et rentrez le nombril en direction de la colonne vertébrale. Pressez vos cuisses l'une contre l'autre en veillant à ce que la balle ne tombe pas, en n'oubliant pas de serrer les abdominaux et de conserver une posture droite. Petit conseil en plus : inspirez et expirez calmement en faisant l'exercice.



### Tonifiez vos bras

Assise à votre bureau, prenez votre bouteille d'eau dans une main. Les coudes collés au buste, montez la bouteille à hauteur de l'épaule une quinzaine de fois sans surtout casser le poignet. Refaites ensuite l'exercice avec l'autre bras. Cela vous désengourdira si vous passez trop de temps à travailler sur votre ordinateur.

### Raffermissiez vos fesses

Relâchez vos tensions et tonifiez vos fesses tout en restant assise sur votre chaise. Passez vos mains sous votre cuisse gauche, puis expirez en tirant votre genou vers la poitrine. Maintenez 30 secondes, en ressentant bien l'étirement au niveau du dos et des fesses, puis relâchez. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vous serez à la fois tonifiée et détendue !



### Musclez vos mollets

La plupart du temps, vous avez les pieds à plat ? Montez sur la pointe de vos pieds durant 30 secondes, puis redescendez et patientez 30 secondes avant de recommencer. A répéter plusieurs fois durant la journée.



### Travaillez le bas du corps

Vous devez soulever un carton léger ? Profitez-en pour faire un petit exercice en vous isolant un peu. Rentrez le nombril vers la colonne vertébrale, descendez en pliant vos jambes comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise, talons au sol, en serrant bien les fessiers. Prenez le carton et remontez en repoussant le sol avec les talons. Attention, le buste et les fesses doivent remonter ensemble, les fesses ne remontent pas en premier ! Répétez cet exercice 15 fois, vous allez muscler à la fois vos cuisses et vos fesses.

**Les rendez-vous  
de la liberté**

**Dossier gym**

**sur mesure**



**Penchez-vous sur les abdos**

Sur le dos, bras le long du corps, jambes repliées, posez le pied droit sur la cuisse gauche. Sur une expiration, amenez le menton sur la poitrine et tendez les bras de chaque côté du corps. Restez 5 secondes, puis relâchez. Répétez le mouvement 10 fois, puis changez de jambe. ► 2 séries de chaque côté.

**Misez sur la poitrine**

Debout, le dos bien droit, entrecroisez les doigts, puis retournez les paumes vers l'extérieur. En écartant les coudes, poussez les bras le plus loin possible. Les muscles de tout le haut du corps sont mobilisés. Restez 10 secondes, relâchez. ► 20 fois de suite.



Activités pour tous les goûts

**C'est bon aussi pour la santé**



**Allongez l'intérieur des bras**

1. Bien campée sur vos pieds écartés à la largeur du bassin, mettez la main droite sur la hanche et levez le bras gauche, main tournée vers l'extérieur.  
2. Sur une expiration, poussez le bras gauche derrière la tête, en allant à droite et vers le haut. ► 3 séries de 10 mouvements des 2 côtés.



**Tonifiez les cuisses**

Allongée sur le côté, en appui sur le coude gauche, repliez la jambe droite de manière à poser le pied devant vous. Puis, en gardant la jambe gauche bien tendue et en fléchissant le pied, décollez-la et effectuez dix petits battements lents. ► 3 séries de 10 battements de chaque côté.

Pour allier souplesse et musculation

**Musclez vos fessiers** 110

**Conseils malins**

Sachez que la vitamine de synthèse a les mêmes effets que la vitamine naturelle issue du fruit ou de la plante. Comparez aussi les dosages en vitamines : pour la vitamine C, par exemple, certains produits

fortement dosés ont un effet coup de fouet, alors que d'autres n'apportent que la dose journalière recommandée. Évaluez vos besoins en prenant conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.



**AGISSEZ**



**Musclez**

**Des bras d'athlète**

Debout, les jambes légèrement écartées, posez la main gauche sur la taille et levez le bras droit, paume tournée vers le plafond. Pliez le coude et effectuez une série de mouvements de façon à pousser le

coude le plus possible vers la gauche, puis changez de sens et recommencez. Vous devez sentir que tous les muscles du bras sont sollicités.  
▶ 3 séries de 10 mouvements avec chaque bras.

**A FOND LA FORME**



1  
2

**Rester souple**

Debout, pieds écartés, épaules basses, ventre rentré, mains au-dessus de la tête, faites huit cercles avec vos hanches en fléchissant à chaque fois un genou.



**Des fessiers rebondis**

1. Allongée sur le dos, les bras posés de chaque côté de la tête, ramenez les talons au niveau de vos fesses. Montez ensuite sur la pointe des pieds.  
2. Sur une expiration, relevez le bassin en mobilisant les abdos. Restez 5 secondes en l'air et relâchez.  
▶ 3 séries de mouvements.

**Comment vivre activement votre journée ?**

**en libre-service**



### Respirez à fond

Lorsque vous inspirez profondément, vous ouvrez la cage thoracique et les épaules suivent le mouvement. Prolongez cette inspiration le plus possible en gonflant le ventre, puis soufflez en le creusant. De cette fa-

çon, vous vous oxygénez au maximum, favorisez la digestion et chassez les tensions. Ajoutez un léger massage abdominal et vous tirerez tous les bienfaits de cette petite séance très utile en période d'examens.



A genoux, dos bien droit, inspirez lentement en gonflant le ventre. Puis expirez en le creusant pendant deux ou trois minutes.



Je me gonfle

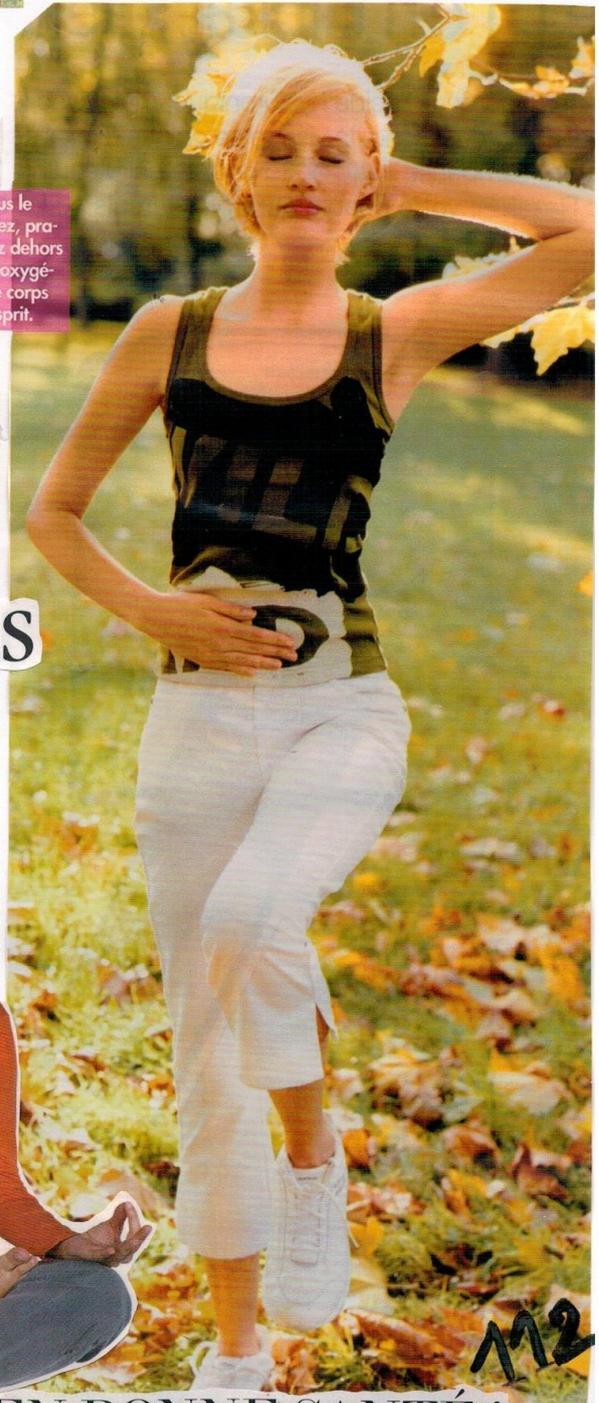
d'énergie au réveil

## Bien dans sa tête

● Debout, les mains sous le nombril, respirez trois fois en sentant un flux de bien-être monter dans le corps depuis les pieds. Déplacez votre poids sur une jambe et, en inspirant, déployez les bras comme des ailes, puis levez l'autre jambe pliée, pied relâché. Redescendez tout en expirant. Rééquilibrez-vous et changez de jambe.

Si vous le pouvez, pratiquez dehors pour oxygéner le corps et l'esprit.

● **Ça agit comment?** Ce mouvement dynamise les jambes en renforçant l'enracinement dans la Terre (énergie ying) tout en captant, grâce à l'ouverture des bras, l'énergie du Ciel (énergie yang).

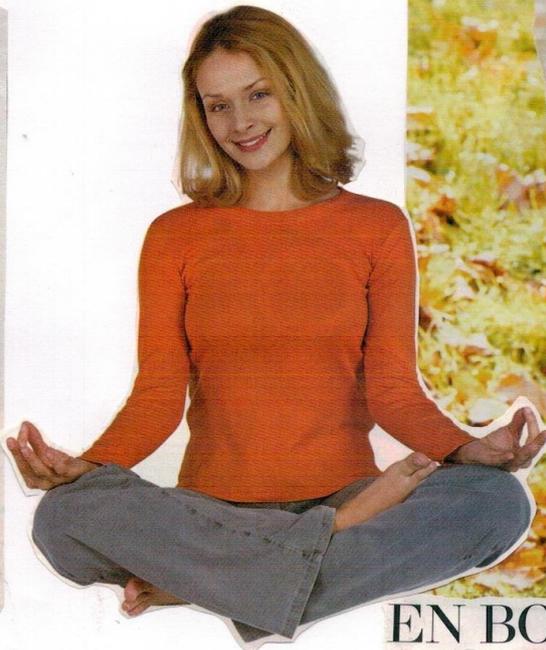


## Sportez-vous bien

● **Relaxez votre dos.** Après une journée très fatigante, allongez-vous par terre. Entourez vos genoux avec vos bras. Repliez ainsi sur vous-même, faites le rocking-chair en vous balançant d'arrière en avant et d'avant en arrière. Cet exercice vous détendra et vous assouplira.



Une position très relaxante.



EN BONNE SANTÉ!

112