

Vendredi 5 juin 2020 - cours N° 31

forme express

Ma gym spéciale...



Mamans

Détendez-vous en douceur

en pleine forme



Conseil
Effectués le matin, ces exercices réveilleront vos muscles en douceur.

Debout, pieds joints, bras tendus au-dessus de la tête, paumes vers le ciel, doigts croisés. Sur l'inspiration, étirez dos, épaules et bras comme si vous vouliez toucher le plafond. 6 fois.



Assise, jambes repliées, pieds contre les fessiers et mains aux chevilles. En expirant, penchez-vous en avant le plus bas possible en gardant le dos plat. Arrondissez le dos et redressez vous peu à peu. 6 fois.

Séance privée



Jambes très écartées, dos droit, tournez un pied de côté. Sur l'expiration, pliez la jambe et posez la main sur le genou fléchi tout en gardant l'autre jambe tendue. Changez 10 fois de côté.

DIMANCHE 7 JUIN 2020

BONNE FÊTE
A TOUTES LES
MAMANS

Bonne fête
Maman

Dans la journée, maman porte, soulève son jeune enfant de très nombreuses fois : pour réaliser ces gestes répétitifs dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'éviter la flexion du dos et d'automatiser le travail des cuisses.

Conseil :

Pour faciliter la prise de bébé, faire coulisser la façade du lit.

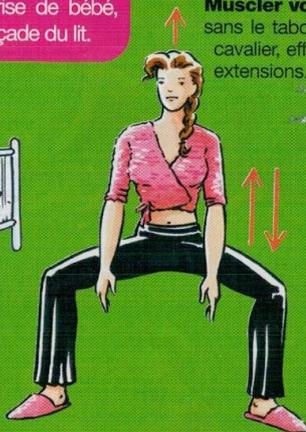
1



Lever bébé du lit et coucher, consoler, chanter, bercer... Prévoir un tabouret contre le lit, s'asseoir dos droit, jambes écartées au plus près du lit.

Muscler vos cuisses :

sans le tabouret, en position du cavalier, effectuer des flexions - extensions.

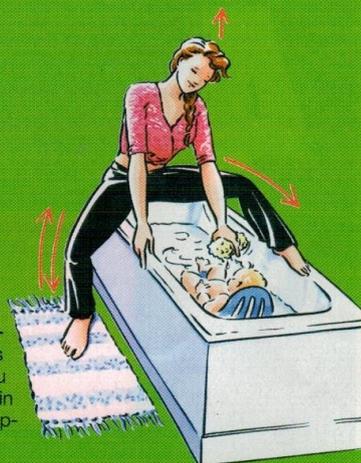


Conseil :

Penser aux pieds malins pour s'occuper de bébé dans son landau, sur la table à langer.

2

Baigner bébé dans la baignoire familiale
Enjamber la baignoire en posant un pied sur le bord opposé, vous serez à l'aise pour laver et jouer avec bébé.



Conseils :

- Changer de jambe et bébé de côté!
- Bien fixer son pied sur un tapis antidérapant.
- Le pied sur la baignoire prend appui contre le mur.

Étirer vos adducteurs, garder le dos droit, fléchir plus ou moins votre bassin et votre jambe d'appui au sol.

Elles l'ont testé pour vous



Cocon de bien-être

3

Déposer bébé au sol sur son tapis d'éveil, le relever

Bébé contre vous, descendre en position du chevalier servant, un genou au sol, buste vertical, déposer bébé sur votre cuisse puis sur le tapis.

Pour le relever, prendre bébé sur votre cuisse puis bien contre vous avant de vous mettre debout.



Muscler vos jambes : quand vous parlez, jouez avec votre petit enfant, mettre le plus souvent possible votre regard au niveau de son regard : s'accroupir, dos droit, se relever avec une main sur la cuisse (si besoin).



4

Porter bébé dans la journée, à la maison ou sur de courtes distances

Déposer bébé sur votre hanche en gardant le buste droit, une main sous le bassin de l'enfant, l'autre main restant libre. Changer régulièrement de côté.

Conseil :

Pour des promenades ou pour porter bébé plus longtemps, le kangourou est une possibilité (position ventrale) bébé maintenu contre la poitrine, sangles bien tendues.



Le geste juste



Maman je t'aime!



LA PLUS BELLE MAMAN!

On ne résiste pas Un peu de gym douce avec bébé

Avec ces exercices de yoga, alliez l'utile à l'agréable en resculptant votre corps tout en câlinant votre enfant.



← Redessinez les cuisses

Debout, dos droit, jambes mi-fléchies et écartées de la largeur des hanches. Les fesses du bébé en appui sur vos cuisses, son dos contre votre ventre. Mettez vos bras autour de sa taille. Sur une expiration, fléchissez les jambes et remontez sur l'inspiration. A faire 10 fois.



← Allongez les muscles arrière de la cuisse

A genoux, en appui sur les mains, bras tendus et dos droit. Installez votre bébé sur le dos. Tendez les jambes en déplaçant le poids du corps sur les talons. Gardez la position 5 sec et recommencez 3 fois. En faisant des flexions des bras, vous ferez travailler les pectoraux.



→ Étirez les jambes et tonifiez les bras

Accroupie, jambes fléchies et écartées, pieds et genoux vers l'extérieur. Votre bébé face à vous. Saisissez-le sous les bras en fléchissant les coudes. Tendez les bras vers l'avant pendant 5 sec et ramenez bébé vers vous, front contre front. A faire 5 fois.



↑ Détendez le haut du dos

Assise, genoux fléchis, pieds joints, couchez votre bébé entre vos jambes, ses pieds sur votre ventre. Inclinez le dos en avant en écartant les bras, mains posées sur le sol au-dessus de bébé. Gardez la position 5 secondes. Recommencez 3 fois.



← Soulagez le bas du dos

A genoux, en appui sur les mains, bras tendus et dos droit. Placez votre bébé couché sur le dos. Contractez les abdos et faites le dos rond, revenez en position initiale en relâchant la sangle abdominale. Ce mouvement relaxe immédiatement le bas du dos. 10 mouvements.

→ Affinez la taille

Assise, dos droit, jambes écartées. La droite est tendue, la gauche fléchie, pied à l'intérieur de la cuisse. Le bébé est assis face à vous. Levez la main gauche au-dessus de la tête et inclinez-vous vers le côté opposé. Occupez votre bébé avec l'autre main. 10 fois de chaque côté.

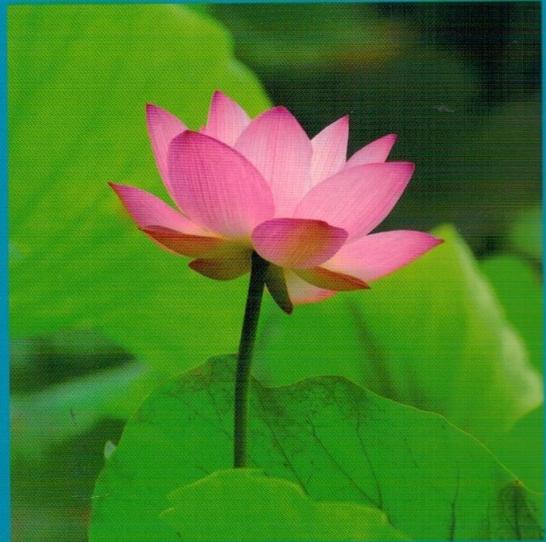


PHOTOS : FLAIR/VNU

Les précautions à prendre

La gymnastique avec bébé ne peut pas se pratiquer avant ses 6 mois : il doit pouvoir bien se tenir en position assise. Programmez cette séance de yoga quand votre enfant est disponible, il ne doit ni avoir faim, ni être fatigué. Pendant l'exercice, distrayez-le en lui parlant ou en faisant un maximum d'onomatopées.

Essayez de ne pas faire de séries trop longues, un bébé se lasse vite. Pendant l'effort, gardez un visage détendu afin qu'il se sente rassuré. Sélectionnez pour votre gym une musique que vous passerez uniquement pendant vos exercices. C'est un moyen supplémentaire d'éveiller votre enfant.



Instant zen rien que pour toi...

- * Une mère sait lire dans les silences de son enfant. Anonyme
- * Le coeur d'une mère est un patchwork d'Amour. Anonyme
- * L'art d'être mère c'est d'enseigner l'art de vivre à ses enfants.
Elaine Heffner
- * Pour la plupart des mères épuisées, l'idée de "sortir faire un peu d'exercice" constitue un instant de repos énergétique incomparable. Kathy Lette
- * Ma mère brillait à mes yeux comme l'étoile du soir, je l'aimais tendrement. Winston Churchill
- * Les bras des mères sont faits de tendresse. Les enfants y dorment profondément. Victor Hugo
- * Je dirai que ma mère est la femme la plus splendide que j'ai jamais rencontrée. Charlie Chaplin
- * Le Coeur d'une mère est l'école de l'enfant. H. W Beecher
- * Un calin de Maman, c'est comme un bol de chocolat chaud un jour de pluie ! anonyme
- * La patience d'une mère a quelque chose qui relève du tube de dentifrice : on en vient jamais totalement à bout ! Anonyme
- * Aux yeux du Monde, tu es une mère. A mes yeux, tu es le Monde. Anonyme
- * Elle ne laisse jamais vraiment ses enfants à la maison, même quand elle ne les emmène pas avec elle ! M C Banning
- * L'asile le plus sûr est le coeur d'une mère. JP Claris De Florian