Page 137 Cours numéro 35 Gym Vendredi 12 juin

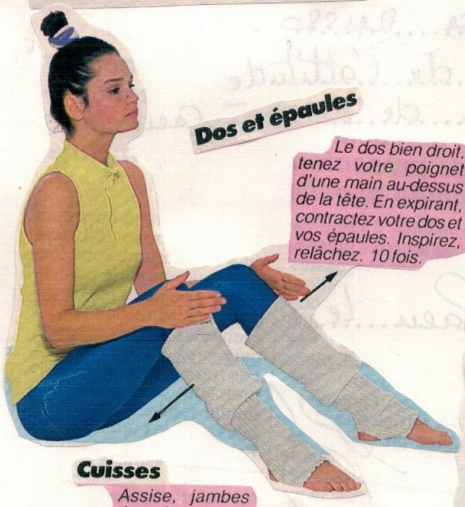
On se sent bien chez moi

Un salon qui invite illico à la détente

Vendredi 12 juin 2020 - cours N° 34

Vous êtes bien dans votre peau. On se retourne sur vous dans la rue et vos collègues vous complimentent. Autant d'encouragements pour continuer à prendre soin de votre corps.

La méthode 7' 50" le fitness express



Dos et épaules

Le dos bien droit, tenez votre poignet d'une main au-dessus de la tête. En expirant, contractez votre dos et vos épaules. Inspirez, relâchez. 10 fois.

Cuisses

Assise, jambes écartées, pieds parallèles, les mains posées bien à plat sur les côtés des genoux. En inspirant, essayez de les écarter tout en les bloquant de vos mains. 10 fois.

Un déroulé très précis

Le programme est millimétré. Suivez le guide.

1. DES « JUMPING JACK » Sautez en écartant les pieds et claquez les mains au-dessus de la tête en revenant à la position de départ.

2. LA CHAISE Adossée à un mur, prenez la position assise… mais sans chaise !

3. DES POMPES Pour celles qui n'y arrivent pas, les genoux au sol sont autorisés au début.

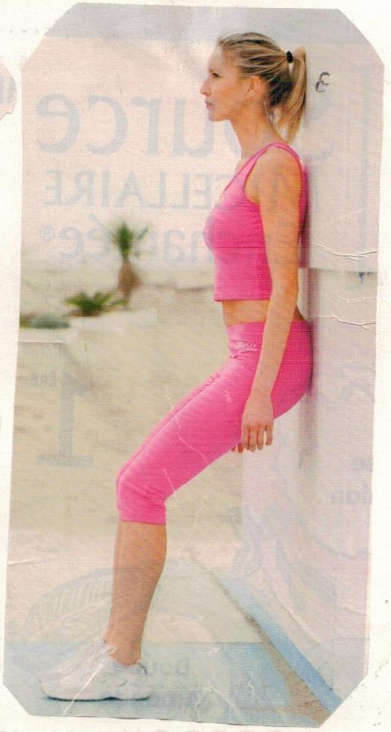
4. LES ABDOS Allongée sur le dos, genoux pliés, décollez uniquement le haut du dos.

5. STEP AVEC UNE CHAISE Un pied sur une chaise, remontez l'autre jambe pour vous retrouver debout sur la chaise.

6. DES SQUATS Debout, jambes écartées, pliez les genoux puis remontez.

7. LES DIPS Mettez vos bras en appui sur le bord d'une chaise placée dans votre dos. Fléchissez les coudes vers l'arrière, puis poussez à nouveau sur les bras pour remonter.

8. LA PLANCHE Allongée, face au sol, mettez-vous en appui sur les coudes et sur les avant-pieds et gainez tous les muscles.



9. SPRINT SUR PLACE Courez sur place, en montant les genoux le plus haut possible.

10. LES FENTES Debout, avancez une jambe et pliez le genou (pour avoir la cuisse parallèle au sol), puis remontez.

11. LES POMPES AMÉLIORÉES Réalisez des pompes mais, au moment de l'extension des coudes, levez un bras vers le ciel. Changez de bras à chaque fois.

12. LA PLANCHE LATÉRALE Avec appui sur un coude et sur le côté du pied.

137

Page 138

Cours numéro 35 Gym Vendredi 12 juin

la GYM en images

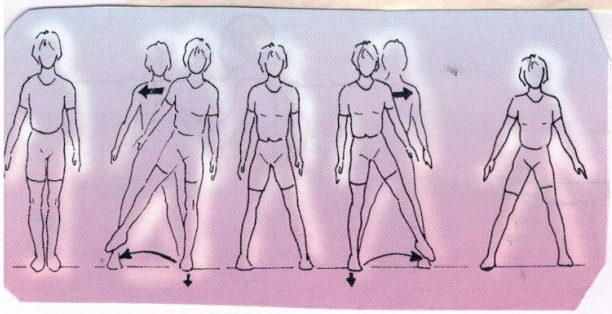
Entretenez votre sens de l'équilibre

Rien de tel que ces exercices pour avoir un bon maintien.

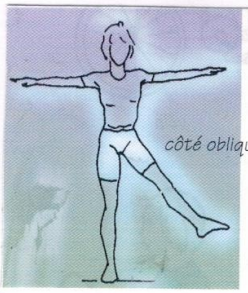
Le dos bien droit, un pied plaqué sur le haut de la cuisse opposée, genou très ouvert, mains jointes devant vous, respirez pendant 10, 20 ou 30 secondes, puis changez de côté. Faites 5 séries.

Debout, dos droit, ventre rentré, pieds rapprochés et mains jointes sur la tête. Levez les talons 10 fois de suite en restant chaque fois pendant 20 secondes sur les orteils et en respirant calmement.

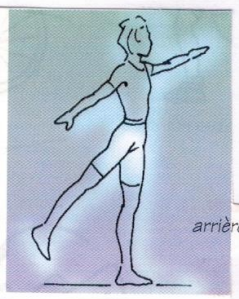
Conseil
Pour vous aider à garder l'équilibre, fixez un point loin devant vous.



Seul, en position debout, pieds joints au départ, déplacer le poids du corps d'un pied sur l'autre latéralement en écartant les jambes progressivement. Bien tenir en équilibre sur le pied d'appui, jambe légèrement fléchie avant de se propulser sur l'autre jambe.



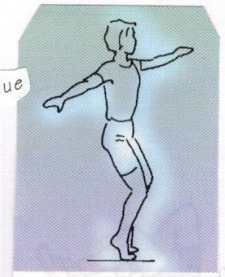
côté oblique bas

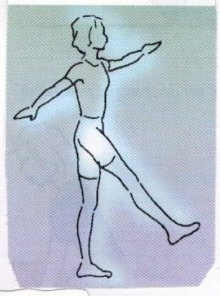


arrière oblique bas

138

Possibilité avec jambe tendue avant oblique bas.





Debout sur demi-pointes, jambes légèrement fléchies, tenir la position le plus longtemps possible : exemple, 6 à 10 secondes.

Idem, yeux fermés (seul ou par 2).

Genou devant ou côté, rester 6 à 10 secondes, yeux ouverts puis fermés.

Un corps tout en souplesse

Debout, jambes écartées, penchez-vous en avant sur l'expiration, passez vos bras entre les cuisses et étirez-les le plus loin possible. Répétez 5 fois.

Debout, épaules basses, nuque et dos bien droits, bras à l'horizontale. Le ventre rentré, expirez et levez une jambe en l'amenant le plus près possible du bras opposé tendu en avant. 3 fois chaque jambe.

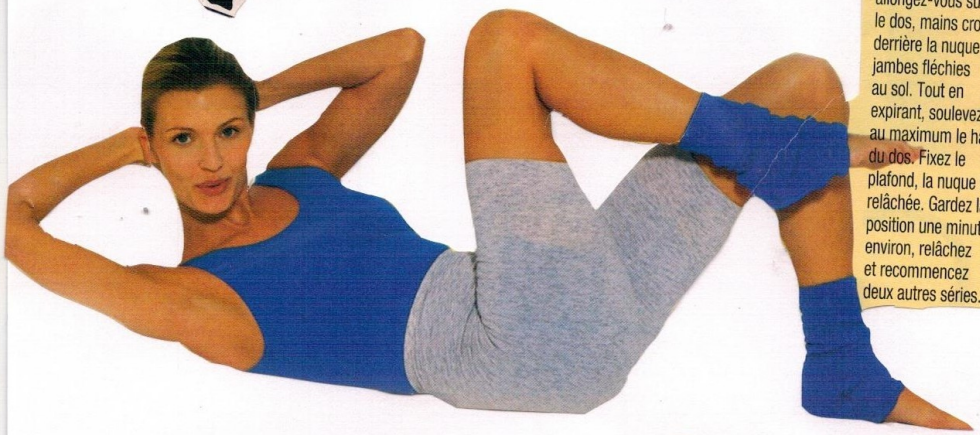
A genoux, fesses sur talons, mains au sol près de vos pieds, levez le bassin et le buste en rentrant le ventre. Respirez 10 secondes et revenez à la position initiale, tête en dernier. 3 fois.

Cours numéro 35 Gym Vendredi 12 juin

GYMNASTIQUE

Bientôt la plage : vite, on s'y met

UN CORPS PLUS FERME grâce à la gym sans contraintes



Pour renforcer votre sangle abdominale, allongez-vous sur le dos, mains croisées derrière la nuque, jambes fléchies au sol. Tout en expirant, soulevez au maximum le haut du dos. Fixez le plafond, la nuque bien relâchée. Gardez la position une minute environ, relâchez et recommencez deux autres séries.

À vos côtés

Détente en trois exercices

Allongée sur le ventre, les pieds repliés, les mains posées au sol au niveau de la poitrine, soulevez le haut du buste puis les genoux et maintenez votre corps dans cette position pendant quelques secondes. Vu de profil, votre corps doit être droit et non fléchi au niveau du bassin. Reposez vos genoux puis le haut de votre buste et recommencez cinq fois.

Sur le dos, bras en croix, paumes au sol, pied droit posé sur le genou gauche, tête à droite. En inspirant, tournez buste et genou droit vers la gauche en gardant la tête à droite et les épaules au sol. Alternez 3 fois.

Conseil

Faites ces exercices dans un lieu calme et peu éclairé.

Assise, jambe droite pliée, pied au sol, par-dessus la jambe gauche tendue. Main droite à plat en arrière, coude gauche sur genou droit, bras tendu. En inspirant, tournez lentement tête, buste, épaule vers la droite. Expirez. Alternez 3 fois.

Allongée, dos bien plaqué au sol, bras le long du corps, ventre rentré, faites 30 mouvements de bicyclette en étirant bien la jambe tendue et le pied en avant à chaque fois.

Assise sur les talons, buste penché en avant, bras le long du corps, tête au sol. Tournez-la à gauche en respirant calmement, puis à droite. Répétez 10 fois.

Page 140 Cours numéro 35 Gym Vendredi 12 juin

On s'installe dehors

Du petit déjeuner au coucher, profitez à fond de l'été en vous aménageant des petits coins de paradis où se détendre seule, en famille ou entre amis.

Après la plage, la salle ! Ressortez vos raquettes, car ce sport ne se pratique pas seulement l'été sur le sable chaud. En salle, on se défoule tout autant au badminton : le terrain est quatre fois plus petit qu'au tennis, mais on y court quatre fois plus !

Bien pour brûler la raclette ou la gaufre chantilly. On dépense au moins 400 calories par heure, et parfois plus ! En prime, on travaille le souffle, l'endurance et on se muscle l'ensemble du corps.

Sport et loisir à la fois. Les règles sont simples, toute la famille peut s'y mettre. Le maté-

LE BADMINTON

LE JEU « SPORTIF » A-T-IL LES MÊMES EFFETS QU'UN VRAI SPORT?

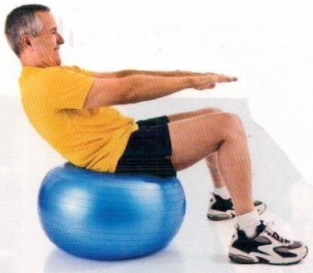
Oui ! Se lancer dans une bataille de boules de neige, sortir danser ou sauter à la corde peut faire brûler jusqu'à 700 calories par heure, autant qu'un footing à bonne allure. Suivant l'activité, l'effort va être tantôt cardio-vasculaire (jouer au loup), tantôt musculaire (la pétanque), tantôt les deux (la marelle). Comme une vraie discipline sportive !

L'autonomie c'est bouger

Page 141 Cours numéro 35 Gym Vendredi 12 juin

ÉDITO

VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE AVEC LES BEAUX JOURS



DES ITINÉRAIRES DE REMISE EN FORME POUR LE PRINTEMPS

Gratuits et ouverts à tous, les parcours santé sont de véritables salles de remise en forme de plein air. L'objectif ? Préserver votre autonomie, conserver votre capital musculaire, maintenir votre souffle, vous protéger contre l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose, la prise de poids : 30mn d'activité « sportive » quotidienne vous le permettront.

RETROUVER LA FORME, **S'ÉVADER** DU QUOTIDIEN, **LUTTER** CONTRE LE STRESS ET LA SÉDENTARITÉ

L'IMPORTANT C'EST DE FAIRE TRAVAILLER VOS MUSCLES ET VOS ARTICULATIONS

N'attendez plus ! Voici des solutions pour mettre vos bonnes résolutions en application : « Retrouver la forme, s'évader du quotidien, lutter contre le stress et la sédentarité »

D'AUTRES PRATIQUES SONT ÉGALEMENT ENVISAGEABLES POUR TOUS LES ÂGES

La gym aquatique est parfaite pour le travail des muscles, des articulations et pour se détendre. Dans l'eau, le corps est plus léger, le dos soulagé et les muscles moins tendus. Il n'est pas nécessaire de savoir bien nager. Se renseigner : à la piscine municipale ou dans un club de remise en forme avec des cours spécialisés pour les seniors.

La gymnastique douce contribue à améliorer coordination, équilibre et souplesse, et maintient la masse musculaire. Le travail se fait au sol ou debout, avec ou non des accessoires. Elle permet de prévenir ou de soulager les douleurs articulaires et dorsales. Se renseigner : auprès des associations et clubs de retraités.

Le yoga repose sur des enchaînements posturaux et des techniques de respiration qui détendent, tonifient les muscles et assouplissent les articulations. La circulation sanguine et nombre de fonctions internes sont activées, et les douleurs soulagées, notamment celles du dos. Se renseigner : à la mairie, auprès des associations et clubs de retraités, et à la Fédération française de yoga

Le tai chi chuan conjugue relaxation, concentration et maîtrise de soi avec des mouvements d'une grande douceur. Il améliore stabilité et coordination. Se renseigner : auprès des associations et clubs de retraités, et à la Fédération française de tai chi chuan.

141