

Mercredi 17 juin 2020 - cours N° 36

À VOTRE MESURE

Un peu de folie

- Je suis hyper organisée
- Tout me réussit aujourd'hui
- Le stress, connais pas?
Pfff...

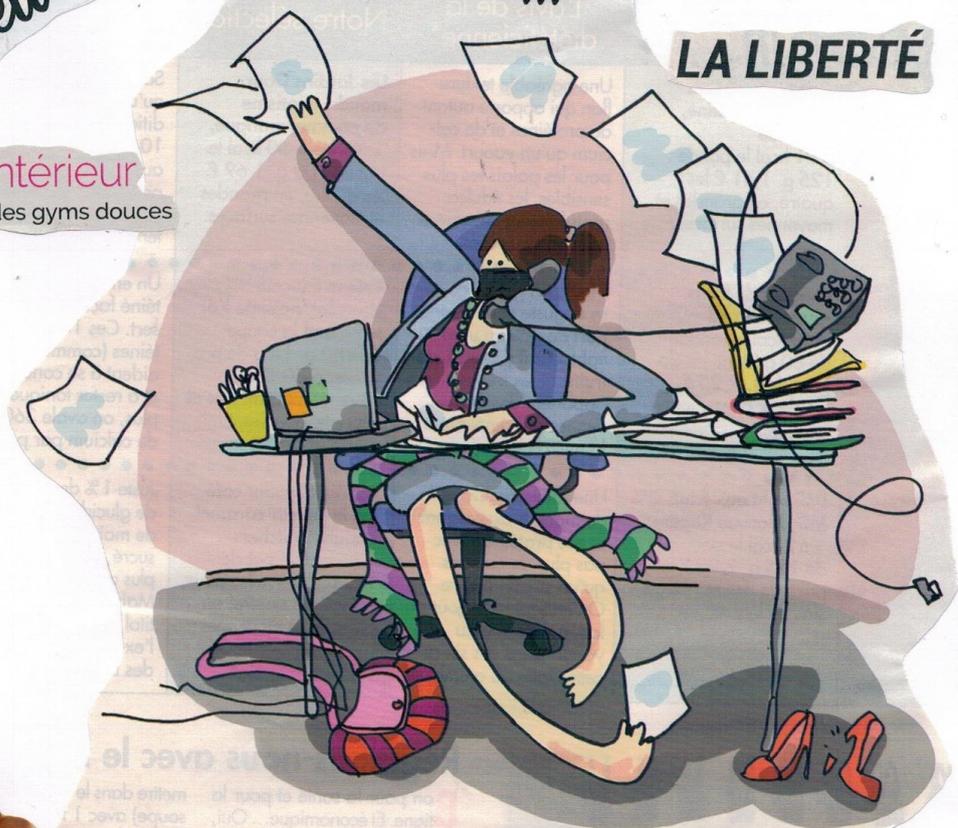
LA LIBERTÉ

Je rétablis l'équilibre intérieur

Avec la respiration des gyms douces

EXERCICE 1

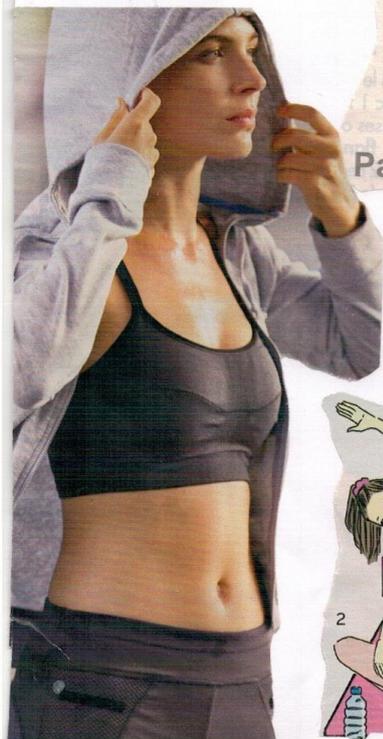
Debout, dos droit, épaules relâchées, écartez vos pieds de la largeur des épaules et posez une main sur le bas du ventre. Inspirez profondément par le nez, gonflez le ventre comme un ballon, puis expirez au maximum en le creusant. Pratiquez cette respiration abdominale 5 min.



Parfois la vie a besoin d'un coup de pouce

Des idées pour cet été....
.... des idées à conserver

GYM DE LA SEMAINE



EXERCICE 2

Asseyez-vous en tailleur, dos droit et épaules relâchées. En inspirant profondément, levez le bras gauche

jusqu'au dessus de votre tête puis inclinez-vous sur le côté droit sans basculer ni vers l'avant ni vers l'arrière. Revenez en expirant. 10 fois de chaque côté.



147

GYM DE LA SEMAINE

Des épaules souples

Conseil
Tonifiez épaules et poitrine en les douchant chaque jour à l'eau fraîche.



Jambes écartées et épaules baissées, cage thoracique bien ouverte, une main sur la hanche, l'autre tenant le ballon. En inspirant lentement, levez-le 5 fois, puis changez de côté.

Coudes levés, pressez le ballon 30 fois entre vos mains en contractant la poitrine et en expirant.



Debout, jambes écartées, tenez le ballon derrière vous. Sur l'inspiration, levez-le le plus haut possible, en tendant vos bras. 10 fois.

Les imbattables!

Conseil
Répétés souvent, ces différents exercices affineront aussi vos cuisses.

Étirez
dos et jambes



Debout, jambes très écartées, les deux pieds tournés vers la gauche, bras en l'air. Sur l'expiration, posez les mains de chaque côté du pied gauche. Inspirez, relevez puis changez de côté. 4 fois.

Travailler son équilibre



Debout, les bras tendus en avant et le ballon dans les mains, levez une jambe pour aller toucher le ballon avec le pied. Changez de côté.



Le dos à plat au sol, les bras le long du corps, les jambes levées en équerre, pressez 30 fois le ballon entre vos genoux, en rentrant le ventre sur l'expiration.



En appui sur les avant-bras, buste levé, faites rouler le ballon sur la jambe levée avec la plante de pied opposée. Changez de jambe.

Conseil

Choisissez de préférence un ballon en matière souple, en mousse par exemple (20 F env. dans les magasins de jouets, les grandes surfaces et chez certains buralistes).

Assise, jambes très écartées, pointes de pieds tendues, bras en l'air. En expirant, penchez-vous de côté sur une jambe, l'avant-bras contre la face interne du mollet, l'autre bras tendu au-dessus de la tête. Changez de côté. 6 fois.



Assise, une jambe repliée, plante de pied contre la cuisse opposée, l'autre jambe étirée. En expirant, baissez le buste au maximum sur la jambe tendue, bras en avant. Changez de côté. 6 fois.



EXERCICE 2 : le petit pont. Allongée sur le sol, les jambes fléchies, les pieds à plat. Activez les abdos et soulevez les fesses, avec des mouvements de petite amplitude. Le détail de posture : commencer toujours par gagner le périnée. Ne pas oublier de respirer...

Un peu de plage

Des hanches souples



EXOS SPÉCIAL FERMETÉ SUPERFACILES

Conseil
Contractez ventre et fessiers pendant les exercices pour éviter de cambrer les reins.

Debout, dos droit, mains aux hanches. Lancez une jambe en avant, puis en arrière, en contractant les fessiers. Inspirez et expirez à chaque fois. 10 fois.

Sur le dos, jambes fléchies et bras le long du corps, la tête sur un coussin, soulevez le bassin et levez une jambe en expirant. 10 fois chaque jambe.

Jambes fléchies et écartées, pieds ouverts, mains aux chevilles. Sur l'expiration, soulevez les fesses en les serrant fortement. 10 fois.



Debout, dos droit, jambes écartées au maximum, genoux et pieds tournés vers l'extérieur. En expirant, fléchissez les genoux le plus possible, mais sans lever les talons. 10 fois lentement.

Le grand écart
Vous rêvez de faire le grand écart. Entraînez-vous un peu tous les jours avec ces exercices d'assouplissement.

Assise, jambes jointes, étirez votre dos en allant attraper vos pieds sur l'expiration. Faites 30 respirations calmes, la tête entre les bras. Recommencez 3 fois.

Conseil
Dans l'exercice expliqué ci-dessus, essayez de rapprocher le plus possible le buste de vos cuisses sur chaque expiration. Vous gagnerez en souplesse.

Debout, les mains croisées sur la nuque, pliez le genou droit vers la poitrine et, sur l'expiration, amenez le coude gauche sur le genou droit. Alternez 5 fois.

Conseil
Sur chaque expiration, rentrez à fond le ventre, du bas-ventre à l'estomac.

LES JAMBES ET LES FESSES
Debout, fléchissez légèrement les genoux, baissez les fesses, placez votre poids sur les talons et levez les bras bien étirés au-dessus de la tête, maintenez la position pendant 10 secondes. Répétez 5 fois.

Debout, pieds parallèles et écartés à largeur des hanches, bras le long du corps. Sur l'expiration, pliez les jambes, buste penché en avant et dos plat, fesses et bras tirés vers l'arrière. Restez ainsi 10 secondes. Puis recommencez 3 fois.

Des abdos en béton

Assise, en appui sur les avant-bras, genoux fléchis et parallèles. Sur l'expiration, tendez une jambe après l'autre en poussant sur le talon. 10 fois.

Allongée sur le sol, genoux fléchis, pieds parallèles à 30 centimètres du sol, bras croisés sur la poitrine. Sur l'expiration, soulevez tête, épaules et dos. 6 fois.

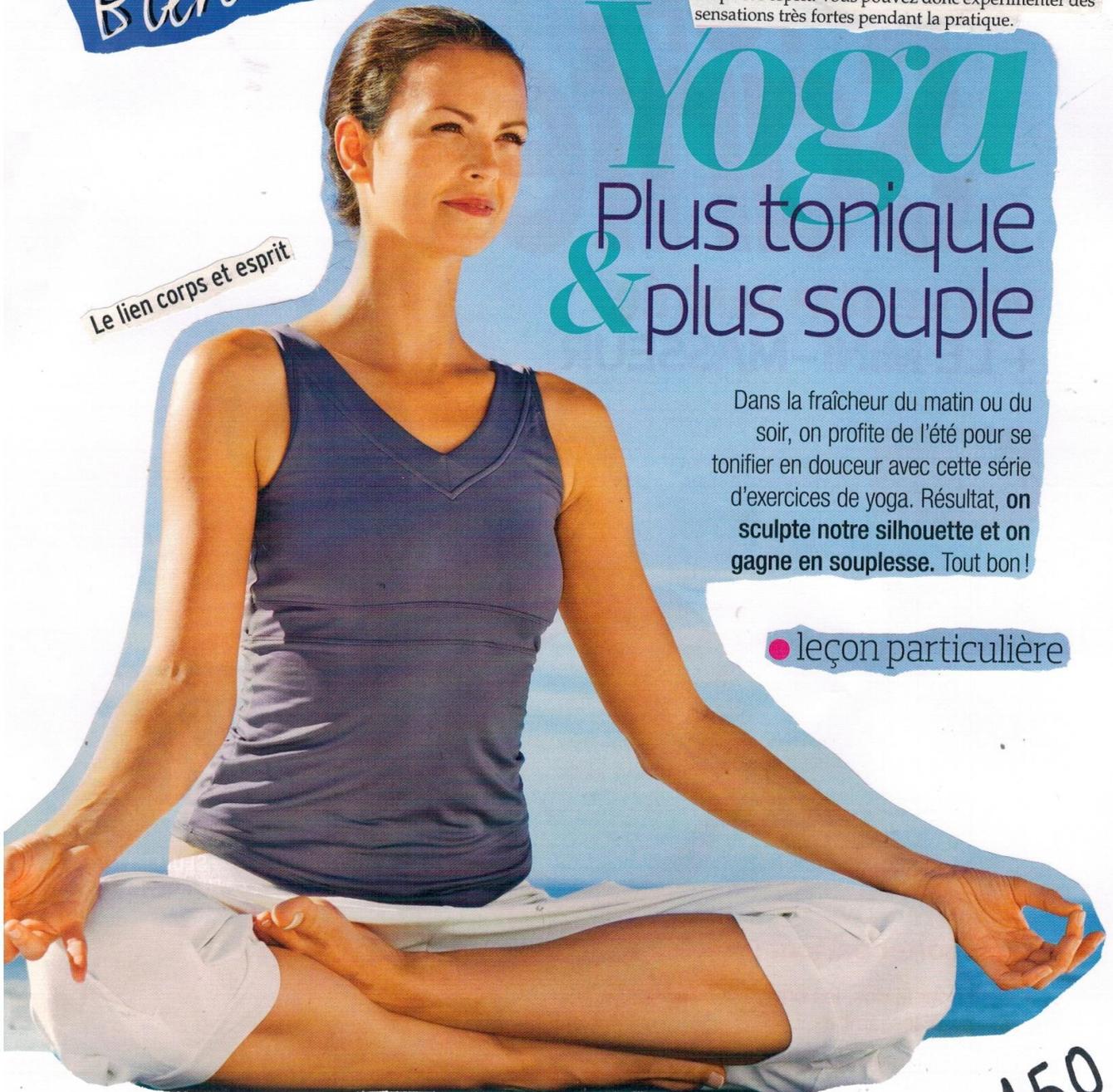
Perdre du poids, c'est bien. Avoir une jolie silhouette, c'est encore mieux. Pas envie d'aller dans une salle de gym, pas le temps de faire du sport? Muscliez-vous à tout moment de la journée!

Un peu de fraîcheur...

naturellement Top !

Bien dans mon corps
Bien dans ma vie !

Le lien corps et esprit



- **Les mouvements**: appelés postures, ou asanas, ils se succèdent ou s'enchaînent selon un ordre préétabli et par séries, comme pour l'ashtanga yoga ou le yoga dynamique.
- **Le rythme**: les positions sont tenues pendant plusieurs respirations avec, selon le type de yoga, des enchaînements plus ou moins doux ou toniques.
- **La respiration**: profonde, contrôlée et abdominale.
- **La difficulté d'apprentissage**: ce n'est pas une technique simple à apprendre, car il faut maîtriser la posture et la respiration qui l'accompagne. Il est préférable de prendre des cours avant de pratiquer seul.
- **La durée optimale**: une séance d'au moins une trentaine de minutes est nécessaire à l'échauffement et aux enchaînements.
- **Le bien-être ressenti**: le yoga permet de libérer les émotions en rétablissant des liens conscients entre le corps et l'esprit. Vous pouvez donc expérimenter des sensations très fortes pendant la pratique.

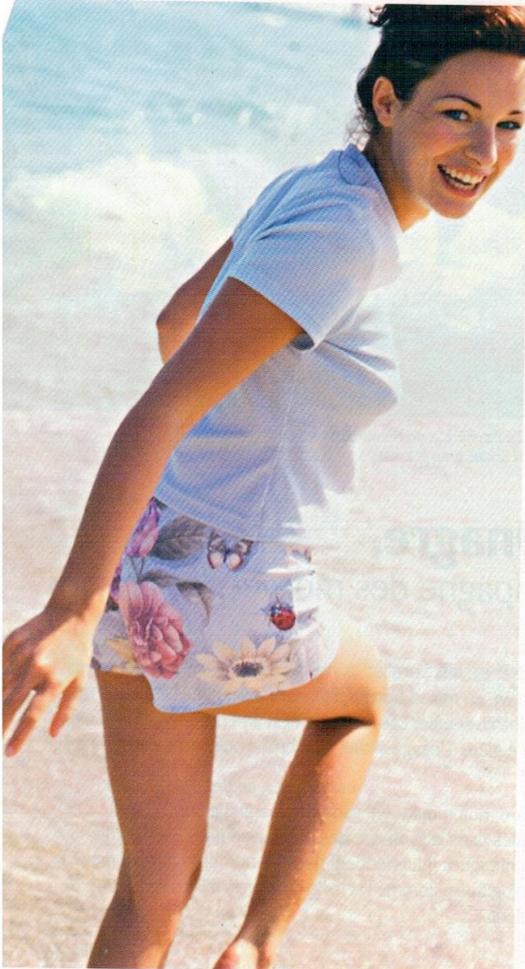
Yoga

Plus tonique & plus souple

Dans la fraîcheur du matin ou du soir, on profite de l'été pour se tonifier en douceur avec cette série d'exercices de yoga. Résultat, **on sculpte notre silhouette et on gagne en souplesse**. Tout bon !

● leçon particulière

c'est tout naturel



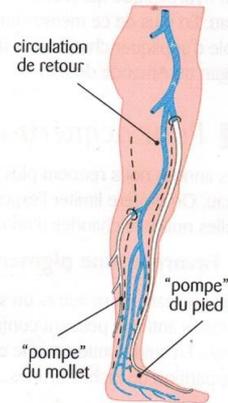
Cet été prenez vos jambes en mains

Leur légèreté participe à votre bien-être, leur beauté est un atout de séduction. Mais la chaleur estivale amplifie les sensations de lourdeur et accentue certains petits défauts... C'est le moment de leur consacrer un peu de temps !

Pour le galbe et la finesse

Faites marcher vos pieds et vos mollets

Le résultat recherché : des jambes plus toniques, des chevilles plus fines.
 Explication du Dr Benigni, phlébologue :
"Les principales pompes veineuses se situent sous le pied et dans le mollet. Il faut les activer régulièrement, pour éviter d'avoir les jambes lourdes".
 Les activités à privilégier : balade à vélo, marche sur sentier avec chaussures souples à semelles antichocs, marche pieds nus sur le sable et dans les vagues.



Le réseau veineux des jambes

« A quoi sert le magnésium ? Comment combler un éventuel déficit ? »

Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Notre corps en contient environ 25 g. Plus de la moitié est stockée dans les os, où il participe à la fixation du calcium, et 25% sont utilisés par les muscles pour réguler la contraction musculaire. Le magnésium intervient aussi dans la transmission de l'influx nerveux.

Une majorité de Français carencés

Les besoins estimés sont d'environ 320 mg/j chez les femmes, 420 mg/j chez les hommes et 400 mg/j chez les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes. En France, 77% des femmes et 72% des hommes ont des apports insuffisants. Les signes de carence les plus évocateurs sont des fourmille-

ments, des tremblements, des crampes, auxquels s'ajoute une fatigue générale. Les causes d'un déficit sont un apport alimentaire insuffisant ou des troubles gastro-intestinaux, mais aussi la prise de certains médicaments.

Un apport complémentaire en cas de stress

L'organisme n'est pas capable de produire du magnésium. Son unique source d'approvisionnement est l'alimentation. Le magnésium est présent dans les produits céréaliers, les fruits de mer, les légumes secs, les noix, les noisettes, le chocolat, certaines eaux minérales. Un déficit important amplifie la réaction au stress. Le recours à des compléments alimentaires est alors utile. Dans ce cas, il faut tenir compte

de la solubilité et de la biodisponibilité du sel de magnésium : lactates, sulfates, chlorures et citrates sont les mieux absorbés. À noter : plus on fractionne les prises, mieux le magnésium est retenu par l'organisme. ■

