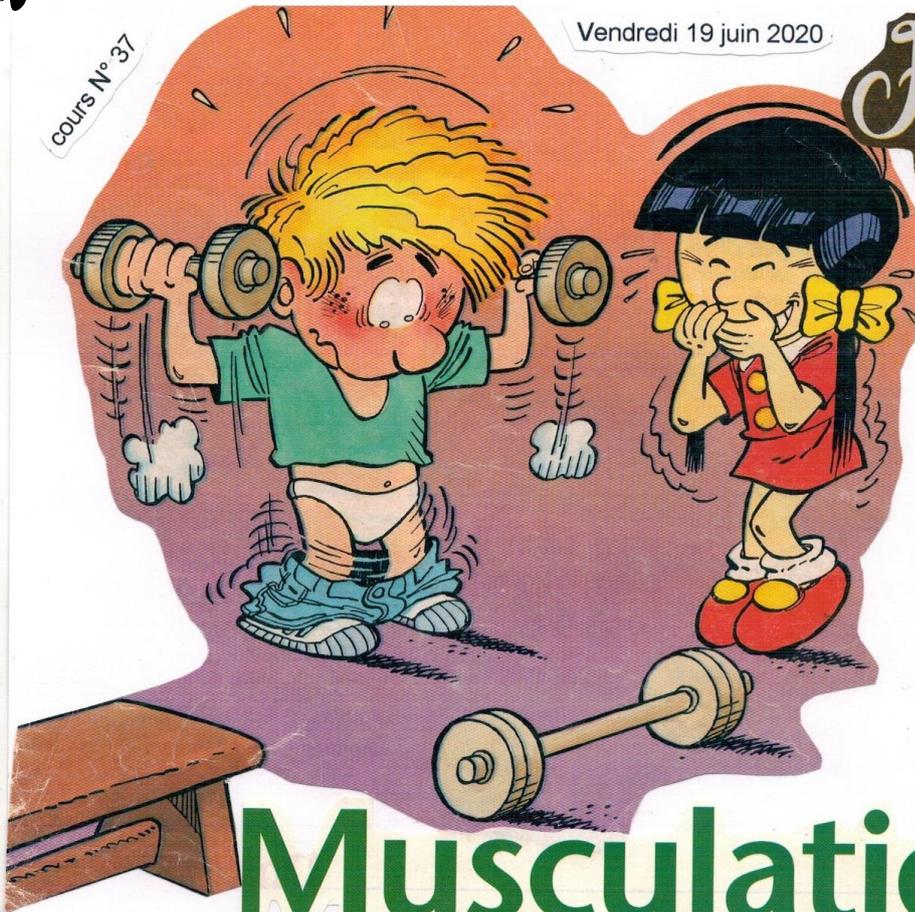


cours N° 37

Vendredi 19 juin 2020

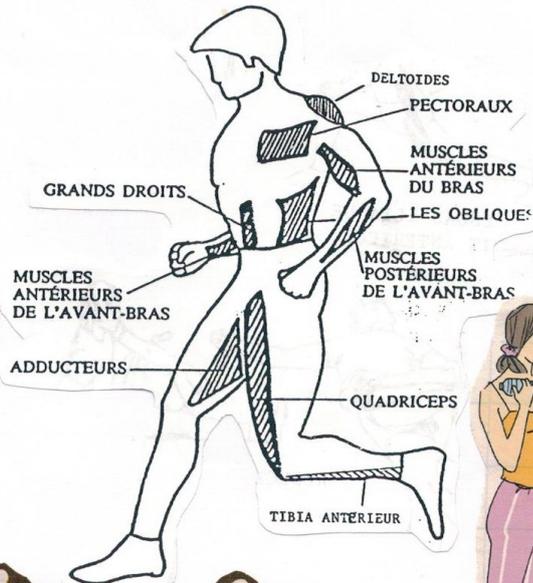
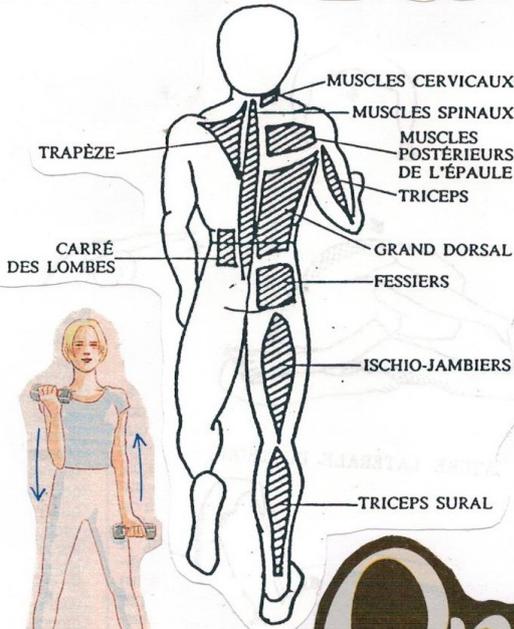
Fête des Pères



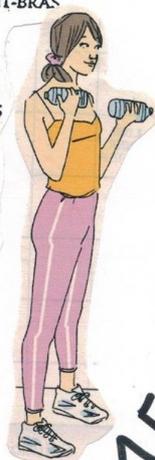
Biceps

DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS de la largeur des épaules, bras tendus le long du corps, une bouteille d'eau dans chaque main, paumes tournées vers l'avant. Fléchissez les coudes, les bras collés au buste pour amener les bouteilles vers les épaules puis redescendez jusqu'aux cuisses. 2 séries de 10.

Musculation



3. Suivez un rythme régulier.



Spécial

LE REPAS IDÉAL : MANGER ÉQUILIBRÉ, C'EST FACILE !

Pour garder sa ligne, et ne pas avoir faim, il faut avoir en tête cette structure de repas.



1 crudité en entrée pour les vitamines (sans noyer le tout sous la vinaigrette).

Poisson ou viande ou œufs pour les protéines essentielles aux muscles.

Des légumes, à volonté s'ils sont cuits vapeur, pour les fibres.

Des féculents (riz, pâtes, pommes de terre...) pour l'énergie et le plaisir.

1 fruit frais pour l'apport en vitamines et en fibres rassasiantes.

1 laitage, de préférence nature, pour avoir sa dose de calcium.

PHOTOS: I-STOCK/GETTY IMAGES (B); C. GRAYNETZ/TRUNK ARCHIVE/PHOTO SENSO

Des triceps toniques

Ces muscles des bras se relâchent avec l'âge. Une seule parade : les faire travailler ! PAR MURIEL GAUDIN

1. JE LES CHAUFFE UN MAX

À GENOUX, CORPS DROIT, prenez dans chaque main un haltère de 500 g (une bouteille d'eau de 50 cl peut faire l'affaire).

UN BRAS APRÈS L'AUTRE, en alternance, faites le mouvement suivant : un bras tendu parallèle au sol, un bras replié, main sur l'épaule, en maintenant les triceps à l'horizontale. Enchaînez les mouvements sur un rythme régulier, en respirant à fond. Cet exercice permet d'affiner et de renforcer les triceps, tout en grillant quelques calories.

FAIRE 30 MOUVEMENTS sur un rythme régulier. Répétez 3 fois en vous accordant 1 minute de récupération entre chaque série. Si c'est trop dur, commencez par 15 mouvements les premiers jours et augmentez progressivement.

2. JE LES MUSCLE UN PEU TOUS LES JOURS

À GENOUX, les fesses sur les pieds et la poitrine sur les genoux, un haltère dans chaque main.

TENDEZ vos bras au maximum vers l'arrière, le plus haut possible. Maintenez l'extension pendant 1 à 2 secondes. Puis, les bras dans la même position, pliez les coudes et ramenez les haltères au niveau des épaules.

ENCHAÎNEZ 10 mouvements, en maintenant bien l'extension pendant 1 à 2 secondes quand les haltères sont à leur point le plus haut. Faites 3 séries avec 1 minute 30 de récupération entre chaque série.

3. JE LES DÉTENDS FAÇON MINI STRETCHING

À GENOUX, le dos bien droit. Posez la main droite derrière l'épaule, à la hauteur de l'omoplate. La main gauche vient alors tirer sur le coude droit par l'arrière pour étirer le triceps.

MAINTENEZ CET ÉTIREMENT 20 secondes du côté droit et 20 secondes du côté gauche. Recommencez trois fois en alternant. Au besoin, faites une pause d'1 minute à chaque fois.



« IL Y A PLEIN DE FAÇONS DE MUSCLER SES BRAS »

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE RENFORCER CES MUSCLES ?

Le triceps représente deux tiers du volume musculaire du bras, il occupe donc la place maximale. Contrairement aux biceps qui sont sollicités au quotidien (on fléchit le coude dès que l'on prend un objet), les triceps, eux, ne travaillent pas spontanément.

HOMME ET FEMME, C'EST PAREIL ?

Non. Dans cette zone (comme dans celle des fessiers), la masse maigre est plus importante chez l'homme. De plus, pour des raisons hormonales, chez la femme, le « gras du triceps » augmente avec l'âge.

QUELS SONT LES MOUVEMENTS LES PLUS EFFICACES ?

Les pompes ! Mais pas évident pour les femmes, qui ont rarement assez de force pour repousser le poids du corps avec leurs bras... Pour commencer, on peut faire des exercices avec de petits haltères de 500 g dans chaque main, comme ci-contre. Ou prendre un dico entre ses mains, le lever au-dessus de la tête, et descendre les avant-bras vers l'arrière. On peut faire quatre séries de 20 mouvements tous les jours ! On peut aussi attacher un élastique de fitness et tirer sur l'autre bout, comme si on faisait un revers au tennis.

153

Le sport, la plus belle des rencontres

Réalisés en début de journée, ces exercices provoqueront un **RÉVEIL MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE.**

Exécutés en fin de journée, sur un rythme plus lent, dans un ordre différent, nous obtiendrons une **DÉTENTE MUSCULAIRE et UNE PRÉPARATION AU REPOS.**



■ **1.2 Laissez descendre**

la tête, les bras, le buste vers l'avant jusqu'à l'enroulement complet de la colonne vertébrale. Gardez la posture durant 2 à 3 expirations, sans tirer ni forcer, épaules relâchées. Reprendre la position verticale en replaçant dans l'ordre : le bassin, la taille, le dos, les épaules, la tête (3 fois).



3 PIEDS PARALLÈLES, LÉGÈREMENT ÉCARTÉS.

Posez les mains sur le mur à hauteur de vos épaules. Reculez les fessiers en fléchissant les genoux jusqu'à étirement complet de la colonne vertébrale. La tête se place entre les 2 bras tendus (ne creuser



ni les reins ni la nuque). Faire 2 ou 3 expirations. Se redresser ; recommencez 2 à 3 fois.

Une respiration costale souple et ample facilitera une mobilisation douce du thorax. Cette action luttera efficacement contre les douleurs intercostales et les raideurs dorsales.



À L'AIDE D'UN MUR

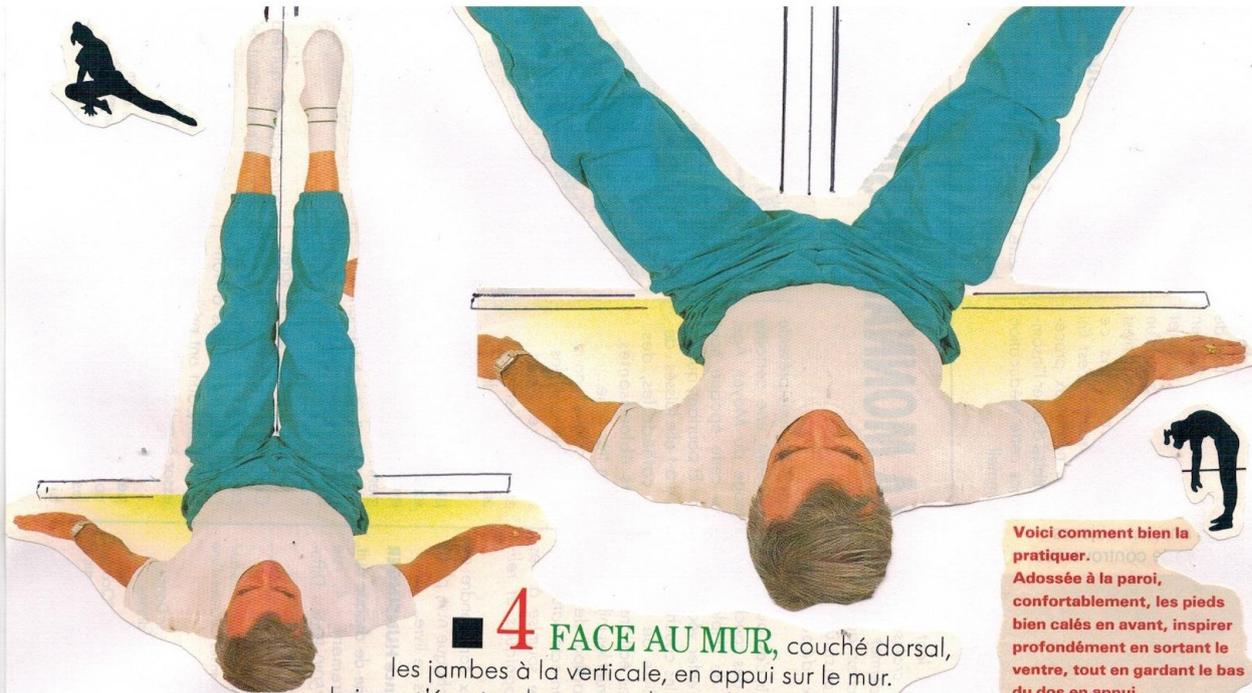
Le bien-être au quotidien

RESPIRATION - DÉTENTE
Par Pascal Pilate, ostéopathe

La respiration est essentielle pour une bonne ventilation de l'organisme et une amélioration des échanges sanguins. Bien exécutée, la respiration abdominale favorisera une détente générale salutaire, ainsi qu'un excellent brassage viscéral. Les effets immédiats de cette pratique sont multiples : amélioration du transit intestinal et entretien des fonctions hépatiques et digestives.



154



■ **4 FACE AU MUR**, couché dorsal, les jambes à la verticale, en appui sur le mur. Laissez s'écarter doucement les jambes sur les côtés, colonne vertébrale longue et étalée sur le sol.

Voici comment bien la pratiquer. Adossée à la paroi, confortablement, les pieds bien calés en avant, inspirez profondément en sortant le ventre, tout en gardant le bas du dos en appui. En expirant contracter les abdominaux pour expulser l'air des poumons. Répétez quatre fois l'opération avec une amplitude maximale.

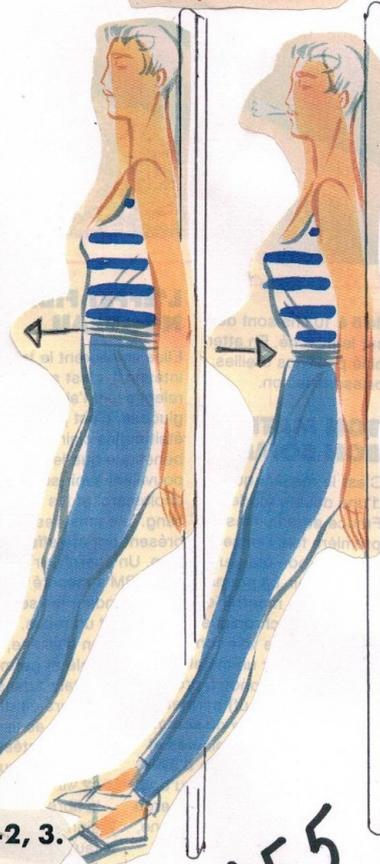
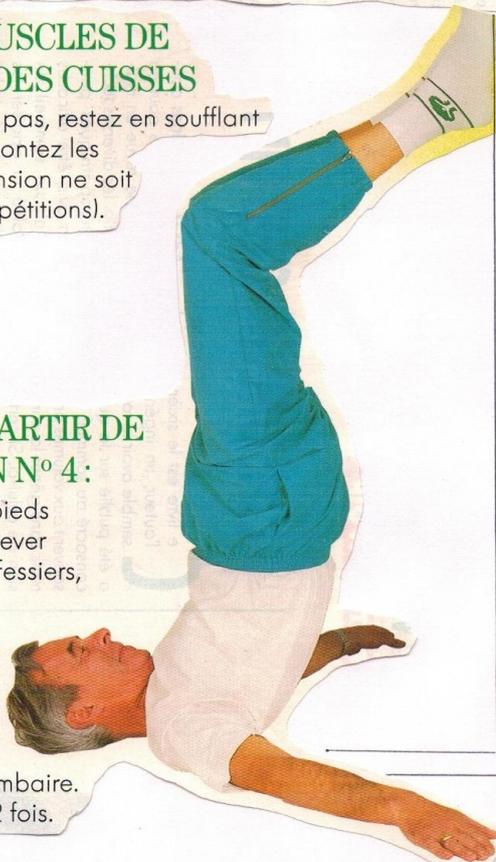
5 LES MUSCLES DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

sont étirés, ne forcez pas, restez en soufflant quelques instants, remontez les jambes avant que la tension ne soit trop importante (2 à 3 répétitions).



6 À PARTIR DE LA POSITION N° 4 :

Prenez appui sur les pieds et les mains pour soulever progressivement : les fessiers, les reins, un peu plus haut si vos cervicales le supportent. Reposer, une à une les vertèbres sur le sol en étant attentif à détendre la région lombaire. Reprendre l'exercice 2 fois.



Pour l'éveil musculaire choisissez l'ordre suivant : 4-5, 4-6, 1-2, 3.

Pour la détente : 1-2, 4-5, 4-6, 3.

Ajoutez un petit accompagnement musical doux, lent, agréable.

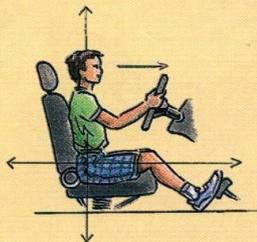
Nos conseils en images

En voiture

● Adoptez la bonne position de conduite

● Gardez la colonne vertébrale allongée et le menton à l'horizontal.

● Conduire avec un siège adapté (profondeur, fermeté, inclinaison) et faire une halte toutes les deux heures pour marcher un peu.



Musclez vos jambes

● Pour mieux monter les escaliers, debout face à l'escalier, montez et descendez la marche en changeant de jambe.

1. Montez

2. Descendez



Entraînez-vous à bien vous relever

● Vous êtes couché à plat ventre, pour vous relever :

1. Retournez-vous sur le côté, pliez les genoux sur la poitrine en position de fœtus

2. Roulez sur les genoux

3. Relevez-vous une jambe après l'autre



TOP 10 des aliments

Voici des ingrédients "vitaeux" à toujours avoir à portée de main.



Les amandes, noisettes, noix de cajou, sésame... sont bien équilibrés en acides gras, tout en étant riches en protéines végétales et concentrés en micronutriments. L'ail Il compte à lui seul douze antioxydants.

Le chocolat noir Les études montrent que deux carrés de chocolat

Pratiquez une activité physique régulièrement

● Une à deux fois par semaine pour vous entretenir, deux à trois fois par semaine pour progresser.

noir par jour font baisser la pression artérielle et diminuent de moitié les risques cardio-vasculaires.

Les herbes aromatiques Le cerfeuil et le persil sont des dépuratifs puissants. Le romarin est un tonique cérébral, le thym agit sur les douleurs intestinales et favorise la digestion (tout comme la sauge). La menthe,

tonifiante, participe à l'élimination des gaz intestinaux.

Le kamut Cet ancêtre du blé dur, très riche en sélénium, magnésium et zinc, fournit aussi des protéines.

L'acerola Ce fruit rouge contient 20 fois plus de vitamine C que l'orange.

Les algues Hyperprotéinées, elles contiennent les 92 oligoéléments et



sels minéraux qui composent le corps humain, ainsi que 13 vitamines. 5 à 10 g par jour suffisent.

Le pollen frais Concentré de vitamines, caroténoïdes, polyphénols, acides aminés, oligoéléments, ferments lactiques, c'est aussi un antibactérien et un antibiotique.

Le quinoa Cette « pseudo-cé-

réale », fait partie de la famille des betteraves. 150 g apportent autant de protéines qu'un œuf avec tous les acides aminés essentiels, des glucides complexes et du fer.

Les graines germées Elles apportent dix fois plus de micronutriments que le légume à maturité.



BIEN-ÊTRE

santé

156