

Mercredi 24 juin 2020 - cours N°39

Place au remodelage Pour plus de galbe, on travaille chaque muscle avec max. Pour être efficaces, les mouvements doivent être répétés

Bouteille

Epaules



DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS de la largeur des épaules, bras tendus latéralement une bouteille dans chaque main, paumes tournées vers l'avant. Faites des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre. Bougez uniquement les épaules. 2 séries de 10.

Le sport, c'est bon pour la santé



Triceps



DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS de la largeur des épaules, tendez les bras devant vous, une bouteille d'eau dans chaque main, paumes tournées vers le plafond. Fléchissez les avant-bras en amenant les poids vers le front, sans bouger le buste, puis retendez-les en soufflant, et recommencez. 2 séries de 10.

cest tout naturel!

GYM A DOMICILE ou DANS LE JARDIN!

6 exercices de stretching

Pendant les étirements, inspirez et expirez profondément. Maintenez les positions sur 6 respirations complètes. Attention : un étirement ne doit jamais être douloureux.

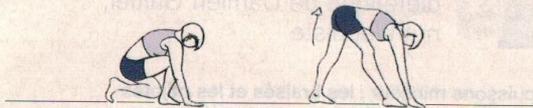


**Vite fait, bien fait
Je tonifie
mon corps
en beauté**



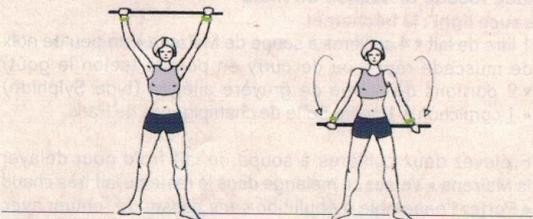
Énergie: on joue les prolongations

1 échauffement

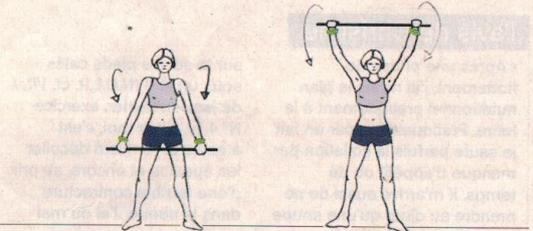


(assouplissement musculaire et articulaire ; travail de mobilité)
position de départ : un genou au sol, l'autre jambe fléchie devant vous à angle droit, les paumes de main posées à plat de chaque côté des pieds. **mouvement** : tendez les deux jambes, sans décoller les paumes de mains. **fréquence** : deux séries de vingt mouvements de chaque côté.

2 épaules, dos

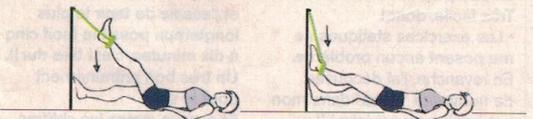


a) position de départ : jambes écart, munie d'un bâton, placez-le au-dessus de votre tête, les mains de la largeur du bâton. **mouvement** : descendez le bâton le long du dos jusqu'aux fesses et revenez à la position de départ. **fréquence** : deux séries de vingt mouvements.



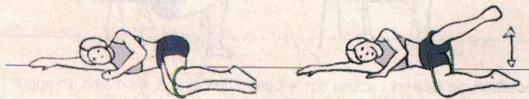
b) position de départ : cette fois, le bâton est placé devant vos cuisses. **mouvement** : montez le bâton, bras tendus et descendez-le derrière vous, en arc de cercle. Expirez en amenant le bâton derrière et inspirez en le ramenant devant. **fréquence** : deux séries de trente mouvements.

3 adducteurs



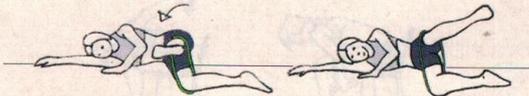
position de départ : sur le dos, mains sous les fesses, accrochez l'extrémité d'un élastique à une poignée de porte, l'autre à votre cheville. **mouvement** : abaissez la jambe au maximum et relâchez sans détendre l'élastique. **fréquence** : deux fois vingt mouvements pour chaque jambe.

4 fessiers

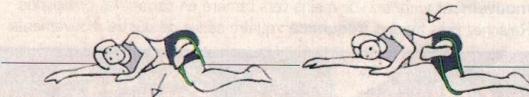


position de départ : allongée sur le côté, les deux jambes fléchies à hauteur du bassin, un élastique placé autour des genoux, une main en appui devant la poitrine pour maintenir l'équilibre.

mouvement n° 1 : montez le genou placé au-dessus vers le haut, sans jamais détendre l'élastique. **fréquence** : trente mouvements de haut en bas, puis restez en position statique dix secondes.



mouvement n° 2 : tendez la jambe du dessus vers l'avant, le pied au-dessus des fessiers et fléchissez-la. **fréquence** : trente mouvements.

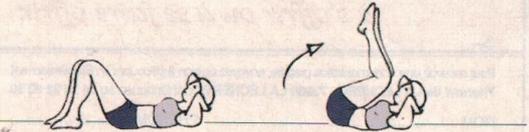


mouvement n° 3 : la jambe tendue devant vous, pointez le pied puis fléchissez-le. **fréquence** : trente mouvements de chaque côté.

5 abdominaux



a) position de départ : allongée sur le dos, les jambes tendues en l'air, les mains derrière la nuque, la tête légèrement décollée du sol. **mouvement** : montez et descendez les jambes en décollant légèrement les fesses du sol. **fréquence** : quatre séries de cinquante mouvements.



b) position de départ : allongée sur le dos, jambes fléchies, talons posés au sol, les mains derrière la nuque, la tête légèrement décollée du sol. **mouvement** : montez les jambes sur le ventre, sans bouger le haut du corps, jusqu'à ce que les genoux touchent les coudes. Revenez à la position initiale. **fréquence** : quatre séries de quarante mouvements.

ÉVÈNEMENT !

Des muscles en béton avec un bâton

Des cuisses fuselées

Debout, mettez le bâton devant vos jambes serrées et posez les mains dessus, bras fléchis. Levez la jambe droite, toujours tendue, sur le côté droit, en gardant le pied flexe, puis ramenez-la à sa position de départ dans un mouvement de balancier. Faites-le 15 fois de chaque côté.



Nos conseils :

pendant les exercices, rentrez le ventre, gardez le dos droit et les épaules relâchées. Programmez cette séance deux fois par semaine.

Des mollets solides

Debout, le bâton devant vos jambes écartées, pieds vers l'extérieur, posez les mains dessus en gardant les bras fléchis. Sur une expiration, fléchissez les genoux puis décollez les talons du sol. Recommencez 15 fois de suite.



Un peu de courage ! Grâce à cet accessoire, vous sculpterez facilement des jambes de danseuse.

Des fesses rebondies

Debout, jambes tendues, pied droit légèrement décalé vers l'arrière, placez le bâton sur votre gauche et posez la main dessus. En prenant appui sur la jambe gauche tendue, levez la jambe droite et tendez-la vers l'avant, pied flexe. Posez le pied à terre et fléchissez les genoux. Tendez les jambes et recommencez. Effectuez ce mouvement 10 fois de chaque côté.



réveille vos matins !

Allongez vos muscles

En appui sur un genou, l'autre jambe tendue sur le côté, tenez un bâton en l'air. Sur l'expiration, inclinez-vous du côté de la jambe tendue en étirant vos muscles latéraux au maximum. Alternez 3 fois.



MANCHE à BALAI

Pieds écartés et parallèles, jambes tendues, dos plat et parallèle au sol, tenez le bâton à bout de bras. En expirant, poussez les bras en avant, tout en gardant les fesses en arrière. 10 fois.



Conseil

Utiliser un bâton vous permettra de garder l'équilibre beaucoup plus facilement, à condition bien sûr, de le choisir léger.

Assise, genoux fléchis. Levez une jambe bien droite, placez le bâton sur la plante du pied et gardez l'équilibre sur 10 respirations. Changez 2 fois de côté.

Une maison pour

LA GYMNASTIQUE

un bon plan

en 20 MINUTES

ON CHANGE SES HABITUDES

NUMÉRO COLLECTOR

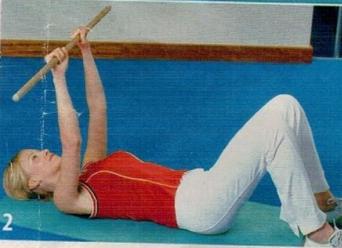
A NE PAS MANQUER !

Un accessoire simple et efficace

La gym avec un c'est du béton

Excellent repère dans l'espace, un bâton permet de faire tous les exercices dans la position la plus indiquée.

Laissez le ménage dévissez le manche à balai !



Tonifiez les triceps

1 La position de départ : Allongée, les pieds au sol et les jambes fléchies. Les bras sont fléchis à 90 degrés et écartés de la largeur des épaules, les mains à la hauteur du visage. Saisissez le bâton des mains, paumes orientées vers l'extérieur.
2 L'exercice : en repoussant le bâton vers le haut, tendez les bras sans écarter les coudes vers l'extérieur. A faire 20 fois.



Fortifiez le bas du dos

1 La position de départ : debout, les jambes légèrement fléchies, écartées de la largeur des hanches, les bras le long du corps. Les mains, écartées de la largeur des épaules, tiennent le bâton.
2 L'exercice : lentement, inclinez-vous vers l'avant en maintenant le dos droit et en tirant les fesses le plus possible vers l'arrière jusqu'à ce que le bâton se trouve au niveau des genoux. Maintenez la position 10 sec. A faire 10 fois.



Musclez les cuisses et les fesses

1 La position de départ : debout, jambes mi-fléchies et écartées de la largeur des hanches. Le corps est légèrement penché vers l'avant. Prenez le bâton des deux mains et plantez-le au sol à 50 cm devant vous.
2 L'exercice : avec la même inclinaison du corps et en prenant appui sur le bâton, tirez les fesses en arrière et fléchissez les jambes. Revenez en position de départ. 15 fois.

Prenez votre santé en main, c'est parti !

MANCHE

A BALAI

QUI AIME



La posture à adopter : allongée sur le ventre, les bras repliés, posés à plat sur le sol, les mains à hauteur de la poitrine. Sur l'inspiration, relevez la tête et la poitrine aussi haut que possible tout en gardant la nuque allongée et les coudes au sol. Conservez cette position pendant 3 à 5 respirations, puis relâchez et revenez au sol sur une expiration. **Le but :** cette posture muscle le dos et les bras.

Pour fortifier le dos et les bras, le cobra



Pour respirer mieux, la montagne

La posture à adopter : debout, pieds parallèles, bras le long du corps. Appuyez la plante des pieds sur le sol en vous étirant vers le haut. Levez les bras au-dessus de la tête et gardez cette position pendant 3 à 5 respirations. Sur l'inspiration, visualisez l'air qui monte de vos pieds jusqu'à votre crâne et, en expirant, imaginez-le qui descend. **Le but :** en début de séance, cette posture permet de rétablir un bon alignement du corps et de prendre conscience de sa respiration.

Vous vous sentez sans énergie ? Essayez le yoga, il vous apporte souplesse, équilibre et sérénité.

Adieu les tracas avec le yoga

Pour relaxer le corps, la tête aux pieds



La posture à adopter : debout, pieds légèrement écartés, levez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous vers l'avant, dos bien droit, jusqu'à ce que les mains touchent le sol. Tenez la position pendant 3 à 5 respirations. Remontez en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre. **Le but :** cette posture, très relaxante sur le corps et l'esprit, assouplit les jambes et la colonne vertébrale et détend la nuque.

Pour s'étirer, le petit chien



La posture à adopter : à genoux, mains à plat au sol, jambes et bras légèrement écartés. En inspirant, levez le bassin en prenant appui sur les orteils et les mains. Sur une expiration, tendez les jambes et posez les talons. Maintenez pendant 3 à 5 respirations. Revenez à genoux sur une expiration. **Le but :** cette posture étire le dos et les tendons d'Achille.

Pour la confiance en soi, le guerrier

La posture à adopter : debout, bras le long du corps, tendez la jambe droite derrière vous en prenant appui sur les orteils et pliez la gauche. La poitrine est ouverte, les bras pliés, paumes vers le ciel. Maintenez pendant 3 à 5 respirations. Revenez au point de départ et changez de jambe. **Le but :** cette posture tonifie les jambes, améliore l'équilibre et restaure la confiance en soi.

3 conseils pour être efficace

- Inspirez et expirez toujours par les narines.
- Adoptez et quittez les postures toujours lentement.
- Prenez conscience de votre corps et de ses limites.