



AU QUOTIDIEN,
POUR MA SANTÉ

Les rendez-vous COACHING

Lundi 29 juin 2020 - cours N° 41

En super forme

GYM DE LA SEMAINE



Debout, dos droit, jambes écartées et fléchies, passez un bras plié derrière la tête. Tirez sur le poignet avec l'autre main 10 fois de suite. Changez de côté.

Conseil

Chauffez vos muscles avant de commencer ces trois exercices. Les bras le long du corps, faites rouler vos épaules d'avant en arrière, ensuite d'arrière en avant.



Assouplissez vos épaules, vous valoriserez votre buste et votre silhouette.

Des épaules de sportive



Debout, jambes tendues, attrapez vos doigts derrière le dos en gardant un coude levé en l'air et l'autre étiré vers le bas. Sans vous cambrer, restez ainsi 1 minute tout en respirant calmement.

Les jambes fléchies et légèrement écartées, penchez-vous en avant en gardant le dos plat. Les mains jointes derrière le dos, montez vos bras tendus le plus haut possible en inspirant. 10 fois.

Avec des épaules souples et musclées, vous équilibrez votre silhouette en beauté.

Une belle carrure

Debout, bras le long du corps, jambes écartées et légèrement fléchies pour éviter de vous cambrer, levez alternativement l'épaule gauche, puis la droite. Inspirez en montant. 15 fois de chaque côté.



Dans la même position, mais les coudes levés formant un V et les mains encadrant le visage, baissez vos coudes en expirant, remontez en inspirant. Gardez les doigts joints. 15 fois.

Conseil

Quand vous portez des paquets, équilibrez bien vos charges des deux côtés et fléchissez très légèrement vos avant-bras pour faire travailler vos biceps.



Toujours debout, jambes fléchies, épaules basses et bras pliés à angle droit. Baissez-les en expirant, puis revenez à l'horizontale en inspirant. 15 fois.

à ne pas rater

3, 2, 1... Soleil

173

Plus que quelques jours

Avec l'énergie qu'on investit au quotidien, pas facile de rester en forme toute la journée. Pour éviter les baisses de régime, on suit les conseils du coach !



Pour se baisser sans grimacer et accomplir tous les gestes de la vie sans y penser, il faut être souple! Effectués quotidiennement, ces quatre exercices vous permettront de plier votre corps à tous vos désirs.

Restez SOUPLE comme un chat!



1 Des cuisses élastiques

Assise en tailleur, les pieds joints, les coudes bloqués entre les genoux, forcez doucement l'écart entre les cuisses par petits à-coups. Au préalable, relâchez bien les muscles adducteurs pour ouvrir la posture au maximum.



2 Une taille flexible

Debout, jambes légèrement écartées, ventre et fessiers serrés, mains tendues au-dessus de la tête. Fléchissez le buste vers le pied gauche, sans tourner les hanches. Relevez-vous, inspirez, puis recommencez en direction du pied droit. Veillez à garder le dos plat lorsque vous vous baissez. Cinq fois lentement.



3 Des jambes agiles

Debout, jambes et pieds joints, prenez fermement les chevilles dans vos mains puis tendez lentement vos jambes, sans déplacer les mains. Maintenez cette position au maximum pendant trois ou quatre secondes. Relâchez, puis répétez l'exercice trois ou quatre fois.



4 Un dos détendu

Allongée, soulevez les jambes tendues formant un angle droit avec le dos, puis glissez vos mains sous les hanches. Soulevez ces dernières pour essayer d'atteindre le sol avec l'extrémité de vos pieds ou, au début, l'assise d'une chaise placée à l'arrière de votre tête. Une seule fois, lentement.





■ 1 Belles épaules.

Placez simultanément une massue à la verticale, la deuxième à l'horizontale. Alternez (photos 1 et 2).

■ 2 Bras fermes.

Debout, buste légèrement penché vers l'avant, massues bras tendus (photo 3). Balancer vivement les bras vers l'arrière (photos 4 et 5) et revenir en position de la photo 3. Attention le dos ne s'enroule pas, la nuque reste longue.

Reprendre 4 à 5 fois chacune.

vous changer les idées

Vous allez aimer



175

forme

Là où il y a du muscle, il n'y a pas de graisse ! Si le sport seul ne fait pas maigrir, il accompagne efficacement tous les régimes amincissants et permet de rester mince. Brûleur de calories, il tonifie les muscles et modèle le corps à volonté : un atout beauté-forme indiscutable.

Bien-être, beauté et vitalité

Avec des BOUTEILLES à la place des quilles !

3 Mains musclées.

Balles posées aux creux des mains (photo 6).
Pressez les balles avec les doigts (photo 7).
Après 10 à 15 pressions, soufflez en baissant les
bras, reprendre la série autant de fois que vous le
souhaitez.

Bien dessinés, ils allègent
la silhouette. Avec ces
exos, à nous les petites
bretelles ! Par Caroline Henry

Le bon programme
pour les affiner

Biceps

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



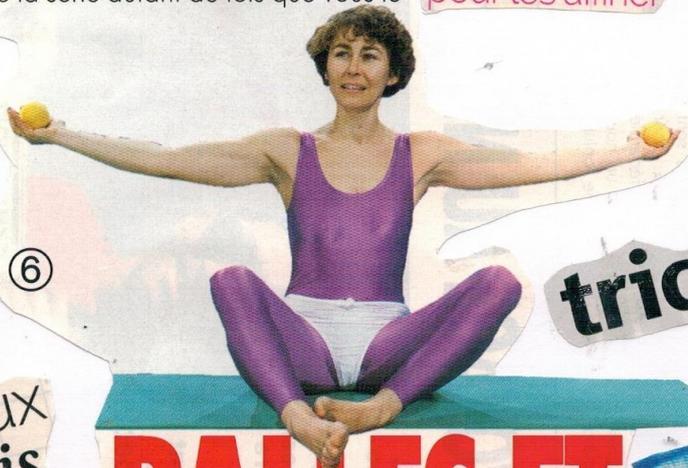
DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS de la

largeur des épaules,
bras tendus latérale-
ment une bouteille
dans chaque main,
paumes tournées
vers l'avant. Faites des
petits cercles dans
un sens, puis dans
l'autre. Bougez uni-
quement les épaules.
2 séries de 10.



Epaules

⑥

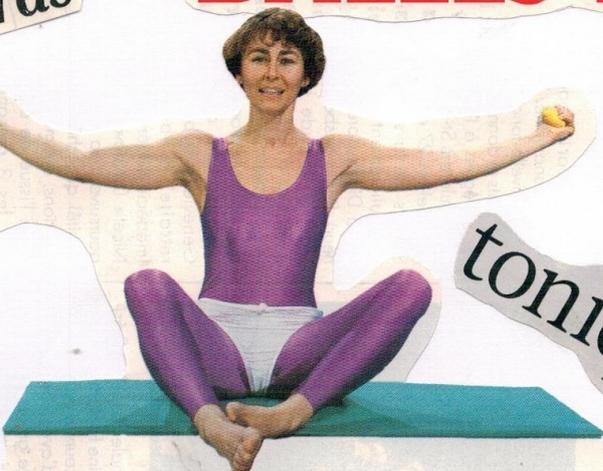


triceps

Je veux
de jolis
bras

BALLES ET

⑦



toniques

Pour terminer cette séquence musculation, trottinez les
épaules relâchées.

La forme sans les formes
En cas de fatigue, «mangez»
une bonne dose de vitamines !



Triceps

DEBOUT, PIEDS
ÉCARTÉS de la lar-
geur des épaules,
tendez les bras devant
vous, une bouteille
d'eau dans chaque
main, paumes tour-
nées vers le plafond.
Fléchissez les avant-
bras en amenant les
poils vers le front,
sans bouger le buste,
puis retendez-les en
soufflant, et recom-
mencez. 2 séries de 10.



A MERCREDI....

**BONNE
SEMAINE**



Pour se construire des os solides et prévenir les fractures, l'attention doit se porter sur deux points : l'exercice physique et l'alimentation.

En ce qui concerne l'alimentation, l'apport de calcium est à surveiller. Pour cela il faut adopter un régime alimentaire équilibré incluant des produits laitiers. En effet, si le calcium est présent dans presque tous les aliments (fruits secs et oléagineux, tels qu'amande, noisette, figue, abricot; légumes secs tels que haricot et lentille; légumes frais tels que chou, cresson, pissenlit, épinard; fruits frais tels que l'orange) c'est néanmoins le lait, les laitages et tous les fromages - en particulier gruyère, saint-paulin, cantal et roquefort - qui sont la principale source de calcium. Ils apportent 60 à 80 % de notre ration journalière en calcium. Ainsi, un bol de lait ou deux yaourts, ou 30 gr de gruyère ou d'émental, ou 40 gr de bleu, ou 80 gr de camembert couvrent 1/3 des besoins d'un adulte.

Il faut en pratique prendre au moins un produit laitier à chaque repas. (1)

L'activité du calcium est liée à celle de la vitamine D (antirachitique) qui - synthétisée par notre corps sous l'action des rayons

solaires sur la peau - favorise la croissance et la formation des os et fixe le calcium.

La vitamine D se trouve dans le foie de poisson, dans les poissons gras tels que saumon et maquereau mais aussi dans le jaune d'œuf, les abats (foie) et... le lait entier et les fromages! Y compris ceux à 0%. (2)

Dans certains cas, notamment chez les femmes ménopausées, une supplémentation de calcium et vitamine D est recommandée. Votre médecin généraliste vous conseillera à ce sujet.

Pour ce qui est de l'activité physique Nutri News / CERIN se fait l'écho de conseils de bon sens : activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence - à prolonger de toute façon tout au long de la vie bien que sans incidence sur l'ostéoporose. Les personnes âgées devront, quant à elles, s'orienter vers des programmes d'exercice physique adaptés. La marche, la montée d'escaliers, la natation et la danse sont vivement recommandées.