

Fitness Training

Vous pouvez réaliser ce programme d'exercices chez vous, dans votre appartement ou même en voyage, dans votre chambre d'hôtel. Alors, terminées les contraintes d'horaires imposées par les clubs de sport et finies aussi les bonnes raisons de ne pas les faire...

Un ventre plat et musclé...

EXERCICE N°1 : ENROULEMENT VERTÉBRAL

Muscles travaillés : mouvement localisé sur la partie basse des abdominaux.

Position de départ : allongé sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, bras au sol.

Exécution de l'exercice : en expirant, décoller le bassin et enrouler le bas du dos (seulement une partie de la colonne vertébrale) en gardant les jambes fléchies et collées sur la poitrine. Inspirer en revenant à la position de départ sans reposer les pieds au sol afin de ne pas cambrer le dos.

Faites six séries de 20 répétitions et même plus si vous avez de bons acquis. S'accorder 10 secondes de repos entre chaque série si vous débutez.

EXERCICE N°2 : INCLINAISON ET FLEXION ROTATION

Muscles travaillés : les grands et petits obliques.

Position de départ : allongé sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine en gardant l'angle formé par les cuisses et les mollets. Les lombaires restent collées au sol. Main droite fléchie derrière la tête, bras gauche tendu au sol dans le prolongement de l'épaule.

Exécution de l'exercice : en expirant le coude droit vient toucher le genou gauche. Le bas du dos reste collé au sol. Changer de côté.

Faites quatre séries de 20 répétitions sur chaque côté. Autre possibilité : réaliser le même exercice, mais en gardant les jambes fléchies et les pieds au sol.

Des jambes élancées

EXERCICE N° 1 : TRAVAIL DE FLEXION-EXTENSION

Muscles travaillés : les quadriceps, les fessiers, les adducteurs, les ischios-jambiers.

Position de départ : Debout, pieds parallèles, à la largeur des hanches, bras tendus le long du corps, regard droit devant.

Exécution de l'exercice :

Fléchissez les jambes en inspirant, en levant les bras devant jusqu'à ce que l'articulation de la hanche soit au niveau du genou sans jamais arrondir le dos et en contrôlant la descente. Quand les fémurs sont à l'horizontale, expirez en remontant en contractant les fessiers jusqu'à la position de départ.

Conseils : Dans ce mouvement, le dos sera légèrement incliné, mais plat. Vous poussez les fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir. Pour bien ressentir le travail des fessiers et des cuisses et des jambes, il est important d'amener les cuisses à l'horizontale.

Entraînement : 4 séries de 20 répétitions. Accordez-vous une minute de repos entre chaque série.

EXERCICE N° 2 : ADOSSÉ CONTRE UN MUR, TRAVAIL STATIQUE

Cet exercice permet de travailler la musculature du haut des cuisses de façon intense.

Position de départ : Plaquez bien votre dos au mur, les jambes pliées à angle droit, les bras le long du corps et contractez bien le ventre.

Exécution de l'exercice : Maintenez la position de départ en soufflant pendant 30 à 40 secondes.

Entraînement : Répétez cet exercice six fois avec 20 secondes de repos entre chacun d'eux. Selon vos possibilités, petit à petit, essayez de maintenir la position plus longtemps jusqu'à ressentir une impression de brûlure dans les cuisses.

Des fesses en béton

EXERCICE NUMÉRO 1 : EXTENSION DE LA JAMBE VERS LE HAUT

Muscle travaillé : le grand fessier.

Position de départ : A quatre pattes, bras tendus ou fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré, ni de dos relâché. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol.

Exécution de l'exercice : En expirant, élevez la jambe tendue, pied flex, pas plus haut que la fesse, serrez les fessiers. En inspirant, redescendez légèrement la jambe (toujours tendue) sans relâcher et sans toucher le sol. Si vous avez un niveau avancé, pour plus d'intensité, utilisez un lesté ou le rubber band autour des chevilles.

Entraînement : 5 séries de 10 à 15 répétitions sur chaque jambe selon vos capacités. À la fin de chaque série, vous maintenez la contraction environ 15 secondes.

EXERCICE NUMÉRO 2 : RELEVÉ DE BASSIN AU SOL

Muscles travaillés : les fessiers, les ischios-jambiers et les lombaires.

Position de départ : allongé sur le dos, les bras tendus le long du corps, jambes fléchies, pieds au sol.

Exécution de l'exercice : expirez en décollant les fesses du sol en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirez en redescendant le bassin sans poser les fesses au sol.

Entraînement : 6 séries de 20 répétitions.

Seins au top

EXERCICE N°1 : LES POMPES

Muscles travaillés : les grands pectoraux, les triceps, les épaules et le dos.

Position de départ : En appui face au sol, les bras tendus, les mains écartées un peu plus large que les épaules, les jambes fléchies genoux au sol.

Exécution de l'exercice : en inspirant fléchissez les bras pour amener la poitrine près du sol, sans le toucher, et surtout en contractant les fessiers. Ensuite repousser jusqu'à l'extension complète des bras en expirant.

Quatre séries de 8 à 15 répétitions selon vos capacités physiques. Repos 45 secondes à 1 minute. C'est un exercice de force, il vous faudra sans doute quelques séances pour parvenir à faire des séries complètes. Surtout ne vous découragez pas.

EXERCICE N°2 : ÉCARTÉS - COUCHÉS AVEC PETITS HALTÈRES

Muscles travaillés : les pectoraux.

Position de départ : allongé sur le dos, bras tendus à la verticale, haltères en mains.

Exécution de l'exercice : réalisez un écart latéral des bras par une descente contrôlée, les bras légèrement fléchis en ouverture en inspirant. Relevez les bras à la verticale en expirant.

Quatre séries de 20 répétitions. Repos 45 secondes entre les séries.

En pratiquant ces séries d'exercices trois fois par semaines, vous devriez rapidement en sentir les premiers effets.

Vidéo sur www.doctissimo.fr