

Votre gym à la maison

Par Marie-Christine Colinon le 16 mai 2014



Pas envie de sortir pour la demi-heure de marche quotidienne conseillée pour rester en forme? Voici 7 mouvements à pratiquer chez soi pour renforcer l'ensemble du corps.

Le Dr Patrick Machin, médecin du sport, a imaginé un programme à domicile. Objectif: être régulier et pratiquer de 30 à 60 minutes chaque jour.



1. Des pompes faciles

Plus simples que les classiques pompes au sol, et néanmoins efficaces: mains posées sur un mur, pieds écartés de la largeur du bassin, bras presque tendus, amener la poitrine vers le mur en pliant les bras et revenir à la position de départ.

2. Des biceps plus fermes

En guise d'haltères, prendre deux petites bouteilles en plastique remplies d'eau. Assis sur une chaise, bras le long du corps, dos droit, lever les haltères vers la poitrine (10 fois). Puis, bras en l'air, les ramener sur les épaules (10 fois). Terminer en écartant les bras sur le côté comme un oiseau.

Variante: se lever de la chaise en montant les bras, et se rasseoir en les redescendant.

3. Un dos maintenu

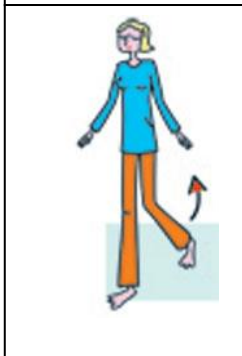
Assis ou debout, mains sur un manche à balai écartées de la largeur des épaules. Placer le manche successivement sur la poitrine puis

derrière la nuque et recommencer. Cela stimule les pectoraux, les dorsaux et la souplesse des articulations.



4. Des abdominaux solides

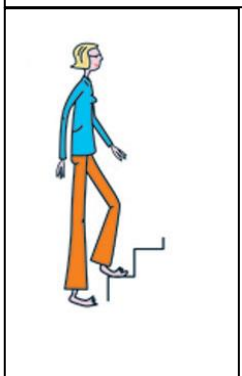
Allongé sur le sol, mains derrière la nuque, relever doucement le buste tout en ramenant les genoux sur la poitrine et tenir la pose. Excellent pour protéger les lombaires.



5. Un équilibre renforcé

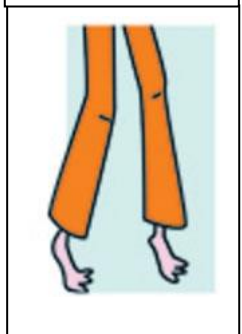
Tenir le plus longtemps possible en équilibre sur un pied, avec ou sans appui de la main. C'est plus facile quand les bras font balancier, et en regardant fixement un objet devant soi. Changer de pied.

Variante: marcher comme un funambule sur un chemin imaginaire au sol.



6. Une circulation sanguine stimulée

Poser un pied sur une marche d'escalier, le redescendre et alterner avec l'autre jambe. Pour renforcer les jambes et faciliter le retour veineux.



7. Des jambes actives

Trotter ou marcher dans la pièce, en appui sur les talons, puis sur la pointe des pieds. Terminer en sautillant sur un ou deux pieds. Cela entretient le coeur, les articulations et les muscles.