

GYM EXPRESS

8 MINUTES. C'EST LA DURÉE DE CE NOUVEAU PROGRAMME DE REMISE EN FORME. SOIT 40 SECONDES PAR EXERCICE. JOUABLE, NON ?

12. Gainage latéral

Allongée sur le côté, pieds et jambes serrés, en appui sur l'avant-bras, on décolle le bassin. Le corps forme une ligne droite.

Notre conseil : pour débuter, on s'exerce devant un miroir et on vérifie son alignement.

11. Pompes en rotation

On descend en pompes et, en remontant, on se tourne sur un côté en levant le bras.

Notre conseil : on va très lentement pour garder l'équilibre.

10. Les fentes

Debout, on fait un grand pas en avant et on descend en fléchissant les jambes.

Notre conseil : en bas, les genoux sont à 90° et, pour remonter, on pousse sur le talon avant.

9. Running sur place

On court sur place le plus vite possible en levant les genoux à hauteur des hanches.

Notre conseil : toujours courir sur la pointe des pieds pour éviter les impacts.

1. Ecarté-serré

On saute en écartant les pieds et en tapant les mains au-dessus de la tête. On revient en position de départ et on recommence.

Notre conseil : pour éviter de se tasser, on reste sur la pointe des pieds.

2. Assise sans bouger

On s'assoit comme sur une chaise en s'appuyant contre un mur. On tient sans bouger.

Notre conseil : placer les pieds bien dans l'axe des genoux.

3. Pompes

En appui sur les bras et lesorteils, mains au niveau des épaules, on descend au ras du sol.

Notre conseil : on pose les genoux à terre pour débuter. Cela évite de cambrer.

4. Relevés de buste

Allongée sur le dos, jambes fléchies, on décolle le buste le plus haut possible. Les lombaires restent toujours plaquées au sol.

Notre conseil : on protège les cervicales en mettant une main sous la nuque.

5. Monter sur chaise

On grimpe sur une chaise avec le pied droit et redescend avec l'autre pied. Puis on inverse.

Notre conseil : pousser sur le talon pour bien contracter les fessiers.

6. Flexion de jambes

Debout, pieds écartés, bras en avant, on fléchit les jambes.

Notre conseil : garder le dos droit, le poids du corps sur les talons le préserve.

7. Jolis bras

Bras tendus, les mains en appui sur une chaise placée derrière soi, on descend le bassin en fléchissant les bras.

Notre conseil : inutile de descendre trop bas.

8. La planche

Face au sol, en appui sur les coudes et les pointes de pieds, le corps forme une ligne droite. On tient la position sans bouger.

Notre conseil : pour débuter, on pose les genoux à terre.



Merci à Thierry Bredel, coach sportif, auteur de « Le grand livre des exercices de musculation », éd Amphora. personaltrainer.fr