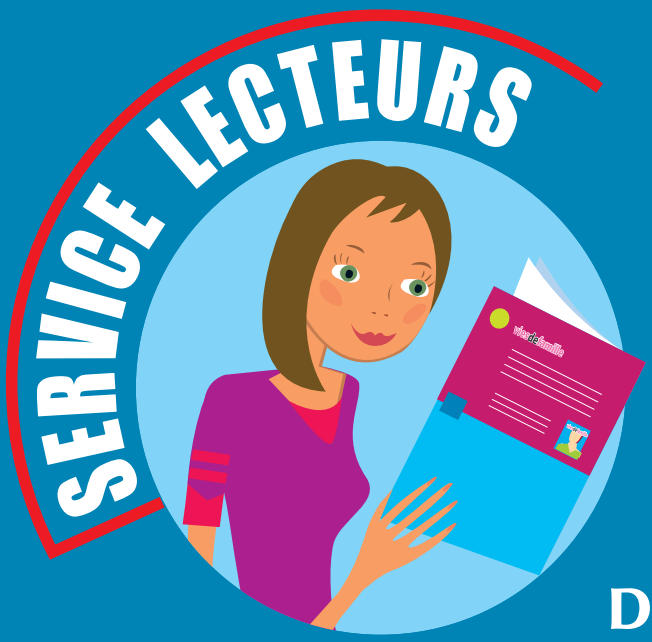

viesdefamille
www.viesdefamille.fr

DES EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI POUR RETROUVER LA FORME !

Vous trouverez dans ce livret des exercices rapides et efficaces à réaliser pour vous relaxer et vous aider à retrouver la forme.

IMPORTANT : avant de pratiquer tel ou tel exercice, vous assurer auprès de votre médecin traitant que votre état de santé vous permet de pratiquer ceux-ci sans soucis.

Bonne lecture et bons exercices !

Coralie Moreau
Responsable du Service lecteurs de Vies de famille

N°61 novembre 2009

ALLOCATIONS FAMILIALES

NOUVEAU

Pour recevoir gratuitement les prochains dossiers Services lecteurs de Vies de famille, inscrivez-vous au Club lecteurs. C'est gratuit, 100 % utile (nombreux sujets abordés en santé, emploi, vie pratique…) et vous permettra de ne rater aucun dossier. Inscription en ligne sur **www.viesdefamille.fr**

7 AVANTAGES À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sans être un ou une grande sportive, pratiquer une activité physique quotidienne suivie est très bénéfique pour votre corps et votre mental.

Cette activité :

- Améliorera le fonctionnement de votre système immunitaire.
- Augmentera le tonus cardiaque et votre capacité musculaire.

- Vous aidera à mieux gérer le stress en stoppant pendant les exercices le flux de pensées parfois négatives.
- Réduira le risque de certaines maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension…).
- Permettra de mieux conserver vos capacités intellectuelles, comme l'aptitude à vous concentrer.
- Vous aidera à contrôler votre poids et à redessiner votre silhouette.
- Vous procurera beaucoup de plaisir et de bien-être !

5 EXERCICES DE GYM DE 10 MINUTES

Ces exercices vous permettront de travailler certains muscles de votre corps de façon harmonieuse. En consacrant un temps quotidien mais court, vous constaterez très rapidement vos progrès et l'effet bénéfique sur votre corps et votre mental : meilleure endurance, plus grande souplesse, effet déstressant…

Important : bien vous échauffer avant chaque séance et commencer progressivement en étant à l'écoute des parties de votre corps qui travaille. Après chaque séance, buvez de l'eau et étirez-vous.

Matériel nécessaire : tapis de sol épais (entre 10 et 20 € selon la marque - éviter les tapis trop fins).
Pour tenir dans la durée (le plus difficile bien entendu !), nous vous conseillons de réserver vos plages horaires à l'avance. Réservez un endroit de votre habitation à ces exercices et demandez à votre entourage de ne pas être dérangé pendant ce temps.

Exercice n° 1 : travailler la partie basse des Abdominaux

Position : allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies sur la poitrine, les bras au sol.

Exercice : inspirez, puis en expirant, décollez le bassin et enroulez le bas du dos en gardant les jambes fléchies et collées sur la poitrine. Inspirez en revenant à la position de départ sans reposer les pieds au sol afin de ne pas cambrer le dos.

Entraînement : 6 séries de 20 répétitions. Si vous débutez, faites une pose de 10 secondes entre chaque série.

Exercice n° 2 : travailler les obliques (muscles de la taille)

Position : allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies sur la poitrine en gardant l'angle formé par les cuisses et les mollets. Les lombaires doivent rester collées au sol. La main droite est fléchie derrière la tête et le bras gauche est tendu au sol dans le prolongement de l'épaule.

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

Entraînement : 4 séries de 20 répétitions sur chaque côté. Autre possibilité : réaliser le même exercice, mais en gardant les jambes fléchies et les pieds au sol.

Exercice n° 3 : travailler le moyen et le petit fessier.

Position : allongez-vous sur le côté, la main droite colée sur le côté du visage et le coude au sol, les deux jambes tendues au sol.

Exercice : en expirant, faites une élévation de la jambe en contractant les fessiers ; l'abduction (écartement latéral de la jambe) ne doit pas dépasser les 60°. Dans ce mouvement, le bassin et le dos restent fixes. En inspirant redescendre la jambe toujours tendue sans toucher le sol.

Entraînement : 4 séries de 10 répétitions.

Exercice n° 4 : travailler les muscles du dos (gainage) et de la ceinture abdominale

Position : en position parallèle au sol, vous vous appuyez sur vos avant-bras et avez les pointes de pieds au sol, le corps bien droit (ne pas creuser ni bomber le dos).

Exercice : tenez cette position le plus longtemps possible (comptez en respiration : 1, 2, 3…). Après chaque série, et pour vous détendre, mettez-vous à genou, les fesses sur les talons et enroulez votre corps sur vos cuisses.

Entraînement : cet exercice est assez dur à réaliser au début. Prenez le temps de récupérer entre chaque série (notamment en enroulant votre corps comme précisé). Faites au minimum trois séries.

Exercice n° 5 : les mouvements d'étirement

Étirez-vous pour vous débarrasser des toxines accumulées pendant l'effort. Debout, les bras tendus vers le haut et les pieds légèrement écartés, étirez votre colonne au maximum comme si vous vouliez toucher le plafond. Restez dans cette position une dizaine de secondes, en inspirant et expirant profondément. Relâchez en soufflant. Prenez ensuite votre cheville droite dans votre main droite en ramenant votre talon sur votre fesse. Gardez la position une dizaine de secondes. Si besoin (perte d'équilibre), tenez-vous à un mur ou une chaise. Faites de même pour étirer la cuisse gauche. Asseyez-vous au sol, jambes tendues et pieds l'un contre l'autre. En soufflant, descendez lentement pour essayer d'attraper vos pieds. Dès que vous sentez vos muscles « tirer » (sans forcer), maintenez la position une dizaine de secondes puis relâchez. Enfin, sur le dos, ramenez vos genoux contre votre poitrine pour bien détendre vos lombaires.

1 EXERCICE COMPLET DE RELAXATION

Allongez-vous sur votre lit ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, ou encore dans votre canapé. Pour calmer votre esprit, restez tranquillement dans cette position et faites quelques respirations profondes (voir ci-après). Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide à mieux ressentir vos sensations intérieures. Respirez bien par le ventre, puis par les poumons et remontez jusqu'aux épaules. Bloquez votre respiration trois secondes puis relâchez le tout. Faites cet exercice cinq fois puis, quand vous vous sentez prêt, commencez votre relaxation.

Commencez tout d'abord par concentrer vos pensées sur votre ventre. Sentez-le monter et descendre au rythme de votre respiration. Celle-ci est lente, régulière… À chaque expiration imaginez que votre souffle détend toujours un peu plus votre ventre. Visualisez intérieurement votre souffle courir sur votre ventre. Celui-ci devient chaud, calme, détendu. Passez ensuite aux pieds, puis remontez le long des jambes, puis les mains, les avant-bras et les bras. Utilisez le rythme et l'image de votre souffle pour détendre chacune de ces parties. Prenez le temps de vous arrêter sur chacune de ces zones corporelles. Prenez plaisir à cet exercice. Celui-ci n'est pas minuté alors prenez le temps nécessaire à cette détente. Si l'expérience est plaisante, prolongez-la autant que vous le désirez. Pour chaque zone de votre corps, et comme pour le ventre, dirigez mentalement votre souffle sur la zone choisie en pensant au mot « détente » (ou un mot de votre choix comme « relax », « souple », « chaud »…). Prononcez mentalement ce mot pendant tout le temps de votre expiration. Soyez ouvert à toutes les sensations perçues : chaleur, mouvements, légère brise sur votre corps venant de la fenêtre ouverte, contact sur votre lit… Si vous êtes attentif, vous ressentirez assez rapidement une détente gagner petit à petit tout votre corps. Terminez votre relaxation par la nuque et le visage. Toujours selon le même principe : dirigez mentalement votre souffle en prononçant mentalement le mot choisi.

Restez dans cette position autant de temps que vous le souhaitez. Le temps de relaxation est propre à chacun. En faisant cet exercice régulièrement vous augmenterez votre efficacité et votre plaisir.

Important ! Vous pouvez arrêter votre relaxation à tout moment ou encore ne consacrer votre temps à une seule partie de votre corps. Vous pouvez ne consacrer que 5 minutes comme 60 minutes à votre relaxation. Aidez-vous de la respiration pour diffuser vos messages intérieurs (l'expiration servant de « véhicule » de vos pensées vers votre

corps). En fin de relaxation, et avant de vous lever bougez pieds et mains et ayez une pensée positive telle que « je suis frais et dispos » ou « je me sens détendu et plein d'énergie ».

1 EXERCICE COMPLET DE RESPIRATION

La respiration complète vous permettra de concentrer immédiatement vos pensées sur des sensations agréables et de provoquer une détente quasi immédiate (avec un tout petit peu d'entraînement !). Vous éliminerez mécaniquement toutes les tensions concentrées au niveau du ventre et du plexus solaire (sièges musculaires et nerveux de la plupart de nos tensions). L'explication est simple mais méconnue : en gonflant d'air vos poumons, ceux-ci prenant plus de place font descendre votre diaphragme (muscle séparant vos poumons des organes abdominaux). Celui-ci masse ainsi la zone abdominale, toujours contractée en cas de tension, de stress, d'anxiété. Ce massage interne est l'effet mécanique recherché. Je vous conseille d'utiliser cette technique respiratoire très efficace dix minutes avant l'entretien (dans la salle d'attente du recruteur). Si cela est nouveau pour vous, et que vous êtes d'un naturel anxieux, pratiquez-la régulièrement, plusieurs fois par jour dans la semaine qui précède votre entretien. La respiration complète (appelée aussi « abdominale » et « yogique ») utilise donc la totalité de la capacité respiratoire de nos poumons. En position couchée ou assise, commencez par une inspiration lente et profonde du ventre. Puis une fois la sensation que celui-ci est « plein », poursuivez l'inspiration par le haut des poumons, au niveau de votre poitrine. Une fois le maximum d'air inspiré, procédez en sens inverse en vidant progressivement vos poumons, et en prenant soin de contracter vos muscles abdominaux en fin d'expiration, afin de chasser tout l'air présent dans vos poumons. Vous pouvez prolonger cet exercice autant que vous le souhaitez. Il ne doit provoquer ni gêne, ni fatigue. Ne jamais forcer. En cas de léger vertige, relevez vos jambes vers le haut (contre un mur par exemple).

4 PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

Piste 1 : visionner gratuitement des vidéos d'exercices disponibles sur Internet (voir sélection dans encadré ci-contre).

Piste 2 : suivre les conseils dispensés par un prof sur un DVD de gym, fitness, stretching… voir nombreuses références à partir du site www.fnac.com (compter de 10 à 30 €). Une idée : pour vous donner envie, pourquoi ne pas visionner et pratiquer les exercices avec des ami(e)s ? Un moment convivial en perspective !

Piste 3 : rejoindre une association locale de gym, fitness, stretching… Pour faire le tour rapidement des possibilités, consultez le guide (ou le site Internet) des associations de votre mairie (ou une mairie voisine).

Piste 4 : suivre les conseils de spécialistes à partir de livres. Certains intègrent des DVD. Voir liste à partir du site www.fnac.com

Parmi les vidéos et conseils disponibles sur le Web…

- **Exercices filmés et encadrés par un coach sportif :** http://www.omegatv.tv/video/30191427001/bien-etre
- **3 exercices pour lutter contre le mal de dos :** http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos/sa_4845_dos_exercices.htm
- **10 exercices à faire au travail :** http://www.linternaute.com/sport/pratique/dossier/10-exercices-pour-faire-du-sport-a-son-bureau/10-exercices-pour-faire-du-sport-au-bureau.shtml
- **5 exercices filmés pour un ventre plat :** http://www.linternaute.com/femmes/forme/0709-ventre-plat.shtml
- **10 exercices filmés pour se muscler en piscine :** http://www.linternaute.com/femmes/forme/0707-exercices-piscine/1.shtml
- **La séance de gym en vidéo (4 exercices filmés) :** http://www.linternaute.com/femmes/forme/fitness/tutoriel-pratique/0804-cours-fitness/seance-1/