

Exercice P_(suite)

une poitrine ferme et remodelée



Les chaises doivent être relativement plates avec un appui pour les mains assez ferme. Si vos chaises sont creuses au centre et qu'il est difficile de poser vos mains à plat, pliez des serviettes afin de combler ce creux. Si vous n'avez pas de chaises, vous pouvez utiliser un canapé, un banc, un meuble. La hauteur de ces appuis doit être d'environ 45 cm.

Si vous avez du carrelage et que les chaises glissent lors de vos efforts, procurez-vous un tapis ou un morceau de moquette. Dimensions : 200 cm x 150 cm environ. Ce tapis pourra servir pour tous les exercices utilisant des chaises. Il existe aussi des tampons antidérapants que l'on colle sous chaque pied de chaise (disponibles en magasin de bricolage).

Si P est trop difficile à réaliser, commencez par faire l'exercice sur un meuble plus élevé (de 70 à 100 cm de hauteur), toujours avec les pieds au sol.

Exercice P1

une poitrine ferme et remodelée



Vos mains, écartées de deux fois la largeur des épaules, sont en appui sur deux chaises. Votre corps est tendu, bien droit (et non cambré). Vos pieds sont en appui sur une troisième chaise. En inspirant, descendez le plus bas possible (sans exagérer pour ne pas vous blesser). En soufflant, remontez en tendant les bras. Gardez en permanence votre corps droit et tendu. Votre ventre est donc rentré (ou plat au minimum), ne le laissez pas pendre.

Exercice P2

une poitrine ferme et remodelée

Reprenez le descriptif de l'exercice P1. Ici, la distance séparant vos mains correspond à la largeur de vos épaules, contrairement à P1 où la distance est plus importante.

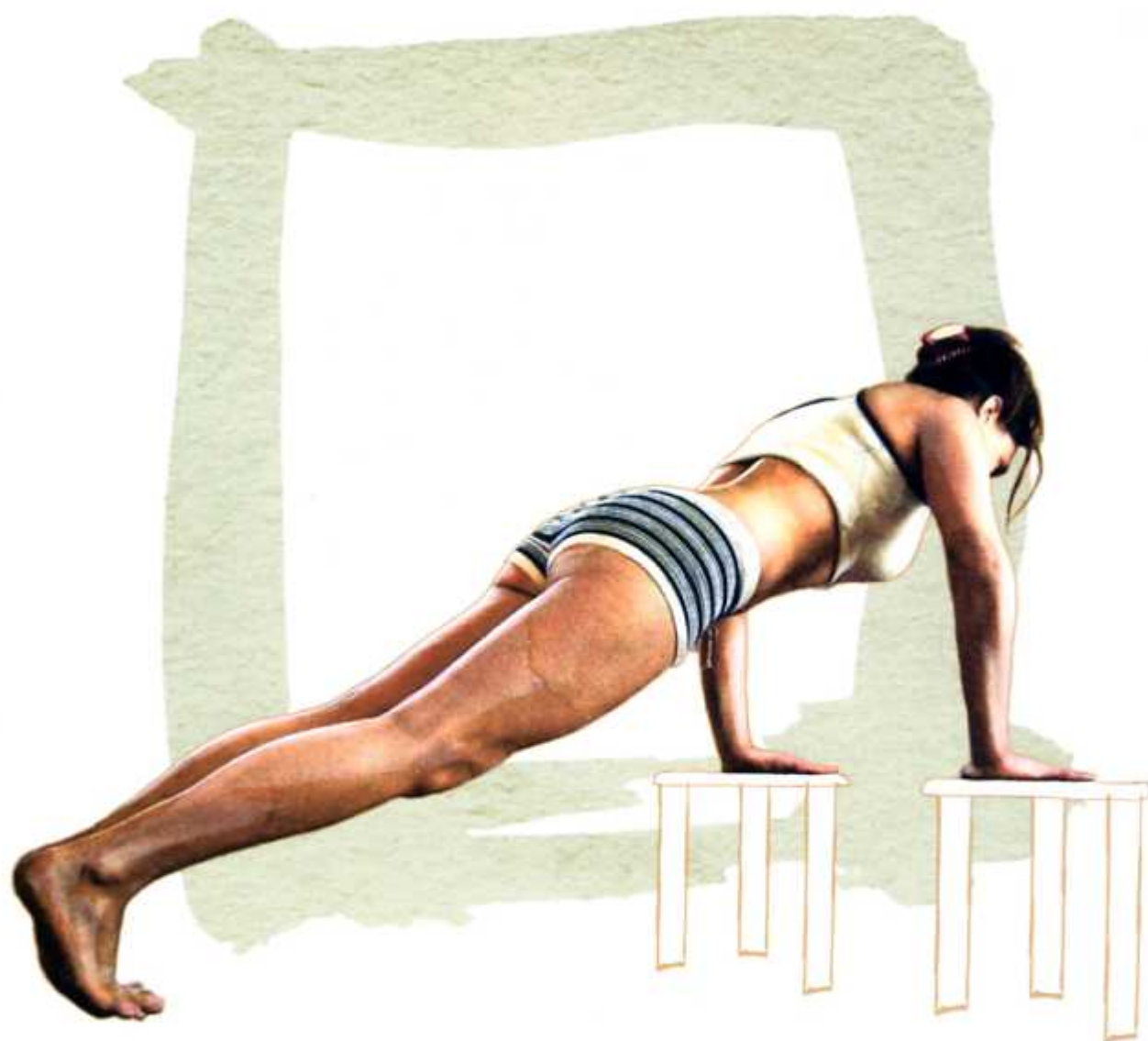


Amplitude complète



Exercice Q

une poitrine ferme et remodelée



Vos mains, en appui sur un support, sont distantes de trente-cinq centimètres. Le support est haut d'environ quarante-cinq centimètres. Ce peut être un tabouret, un canapé, un meuble, un banc... Vous pouvez aussi, tout simplement, mettre deux chaises côte à côte. En inspirant, descendez. En soufflant, revenez au point de départ. Ne cambrez jamais, même lorsque l'effort devient difficile, vous pourriez blesser le bas de votre dos. Il vaut mieux garder les fesses légèrement pointées vers l'arrière. Votre ventre est donc rentré (ou plat au minimum), ne le laissez pas pendre.

Exercice Q (suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Important

Au niveau 1 (page 103) on utilise une amplitude réduite. C'est-à-dire qu'on ne descend pas jusqu'à ce que la poitrine touche le support. On ne remonte pas jusqu'à tendre les bras. Lisez la rubrique amplitude page 15. L'amplitude complète est réservée à l'entretien (page 104).

Au niveau 2, l'amplitude est également réduite. Mais les pieds sont placés sur une chaise pour rendre l'effort plus difficile. L'amplitude complète (descendre à fond et remonter en tendant bien les bras) est réservée à l'entretien (page 106).

Exercice R

Une poitrine ferme et remodelée



Exercice R (suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Débutante



Confirmée



Vous avez besoin de deux chaises. Écartez-les suffisamment en prenant modèle sur l'illustration. Vos talons, quasiment joints, reposent au sol. Les jambes sont légèrement pliées. Inspirez en pliant les bras afin de descendre assez bas sans chercher à aller trop bas. Remontez en soufflant sans tendre complètement les bras. Allez le plus vite possible lors de l'exécution de l'exercice.

Lorsque vous serez plus forte (niveau 2 page 105), vous mettrez vos pieds sur une troisième chaise située devant vous.

Si vous n'avez pas assez de chaises, vous pouvez utiliser le rebord d'un canapé ou d'un lit, ou tout support haut d'environ 45 cm.

□ Exercice S

Une poitrine ferme et remodelée



En appui sur deux barres ou deux montants parallèles, faites une flexion des bras sans que vos pieds touchent le sol. Pliez les jambes si nécessaire. Si vous n'avez pas de barres parallèles, vous pouvez utiliser des chaises ou tout autre montant dont la hauteur doit être d'environ un mètre. Il faut que ce soit assez haut afin que vos genoux ne touchent pas le sol quand vous êtes en flexion complète. L'écart entre les chaises (ou les montants) doit être d'environ soixante centimètres. Il faut inspirer dans la flexion (en descendant) et souffler dans l'extension (la montée).

Observez bien la position basse de S. Il ne faut pas descendre trop bas.

□ Exercice S_(suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Un exercice - quatre versions

1 - Avec des chaises. C'est la façon la plus pratique. Vous trouverez rapidement votre équilibre. Pensez à plier des serviettes et à les poser sur chaque dossier (pour le confort de vos mains). Vérifiez la solidité de vos chaises. Des chaises suffisamment hautes vous permettront de réaliser S pendant des années.

2 - Avec des tabourets réglables en hauteur, des tabourets de bar suffisamment hauts.

3 - Avec des tréteaux métalliques réglables en hauteur.

4 - Deux meubles de même hauteur peuvent faire l'affaire. Si vous disposez de deux meubles dont l'un est plus petit que l'autre, comblez la différence en utilisant des livres (ou tout autre objet).

Exercice T

Une poitrine ferme et remodelée

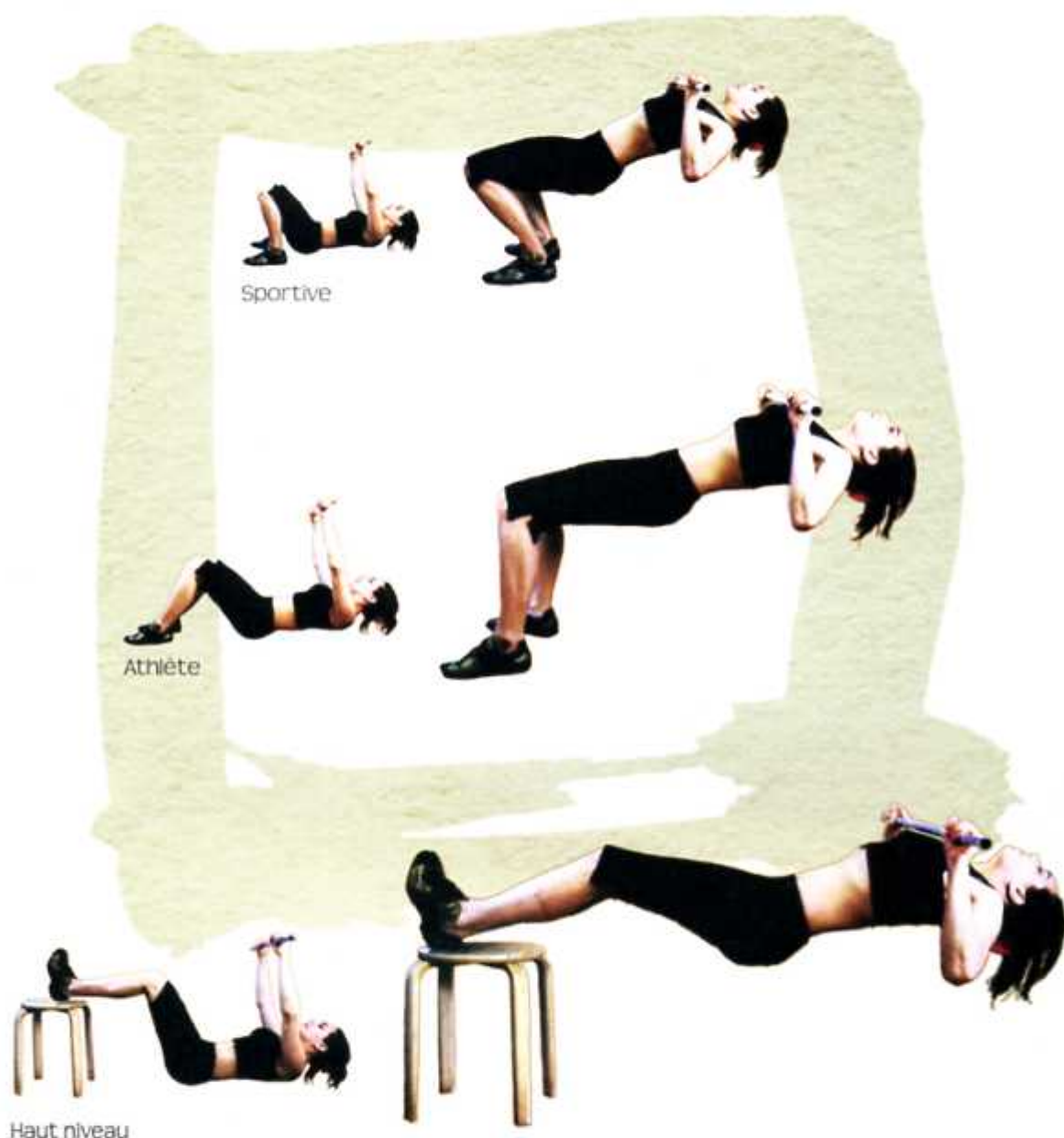


Pour réaliser cet exercice, il vous faut une barre qui puisse se fixer dans l'encadrement d'une porte, entre deux murs, entre deux poteaux : vous trouverez cette barre en magasin de sport (demandez conseil à un vendeur).

Les paumes sont tournées vers l'avant et non vers vous. L'écart entre vos mains correspond à la largeur de vos épaules. Vous inspirez en pliant les bras pour monter. Vous gonflez bien la poitrine. Vous cambrez le haut du dos en tirant bien les épaules en arrière. C'est un exercice où la concentration parfaite est très importante. Faites comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent en fin de mouvement. Ensuite, soufflez en redescendant, bras tendus.

Exercice T (suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Haut niveau

On peut se servir d'une table ou d'un bureau pour faire cet exercice. Cela évite d'acheter une barre.

Exercice T

Une poitrine ferme et remodelée



Pour réaliser cet exercice, il vous faut une barre qui puisse se fixer dans l'encadrement d'une porte, entre deux murs, entre deux poteaux : vous trouverez cette barre en magasin de sport (demandez conseil à un vendeur).

Les paumes sont tournées vers l'avant et non vers vous. L'écart entre vos mains correspond à la largeur de vos épaules. Vous inspirez en pliant les bras pour monter. Vous gonflez bien la poitrine. Vous cambrez le haut du dos en tirant bien les épaules en arrière. C'est un exercice où la concentration parfaite est très importante. Faites comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent en fin de mouvement. Ensuite, soufflez en redescendant, bras tendus.

Exercice T1

Une poitrine ferme et remodelée



Les paumes sont tournées vers l'avant et non vers vous. L'écart entre vos mains correspond à environ deux fois la largeur de vos épaules. Vous inspirez en pliant les bras pour monter. Vous gonflez bien la poitrine. Vous cambrez le haut du dos en tirant bien les épaules en arrière. C'est un exercice où la concentration parfaite est très importante. Faites comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent en fin de mouvement. Ensuite, soufflez en redescendant, bras tendus.

Vous pouvez faire cet exercice avec une table ou un bureau.

Exercice T1 (suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Sportive



Athlète



Haut niveau



□ Exercice U

Une poitrine ferme et remodelée



Cet exercice est fondamental. Il assouplit votre colonne, libère vos épaules et votre nuque et ouvre votre thorax. Il faut être déjà suffisamment fort et souple pour espérer le réaliser correctement.

Les pratiquantes, pour la plupart, mettront du temps à exécuter correctement cet exercice. Ne vous découragez pas si c'est difficile : c'est la preuve que votre corps n'est pas au mieux de sa forme. Avec le temps, vous sentirez un bien-être exceptionnel vous envahir après seulement quelques répétitions.

Cet exercice doit être réalisé sur un sol non glissant. Veillez à bien plaquer vos paumes contre le sol en forçant. En effet, si vos mains glissent, vous pouvez cogner le sol de la tête et vous blesser. Si vous suivez les consignes, cet exercice est absolument sans risque.

Exercice U (suite)

Une poitrine ferme et remodelée

Exécution en trois étapes :



1 - Les pieds sont parallèles. Les cuisses sont dans le prolongement des hanches, ni trop écartées, ni trop serrées. Plaquez vos mains contre le sol. Vos doigts sont pointés vers vos pieds.



2 - Tendez les bras en soulevant les hanches afin de poser le sommet du crâne sur le sol.



3 - Essayez de tendre les bras en arquant le dos. Vos cuisses et vos pieds doivent rester parallèles. Concentrez-vous sur le haut du dos qui doit s'étirer. Si vous n'y pensez pas, vous allez vous archer en forçant sur le bas du dos et vous risquez de le blesser. Il faut vraiment penser à forcer sur le haut du dos (entre les omoplates) en soulageant le bas du dos. Si vous n'arrivez pas à tendre les bras dès la première fois,

n'exagérez pas! Cela viendra progressivement. Lorsque vous arrivez à tendre les bras, ouvrez votre thorax en inspirant profondément. Tant que vous n'êtes pas capable de tendre les bras, ne restez pas plus de cinq à dix secondes en position haute. Plus tard, vous pourrez rester quinze à trente secondes, calmement.

Vous devez faire dix répétitions de cet exercice. C'est-à-dire que vous devez répéter dix fois les étapes 1-2-3. Entre chaque répétition, vous devez vous reposer de une à trois minutes selon vos besoins. Plus le temps passera, plus vous pourrez réduire les temps de repos. Vous deviendrez également capable de rester plus longtemps avec le corps complètement arqué. Lorsque vous pourrez rester entre quinze et trente secondes à l'étape 3, vous diminuerez le nombre de répétitions (si vous le souhaitez). Vous ne ferez plus alors que quatre à cinq répétitions durant quinze à trente secondes chacune. Le temps de repos entre chaque répétition sera réduit à moins de trente secondes. Mais avant cela, il s'agira d'atteindre une technique parfaite.

Afin de progresser rapidement, il faut éviter de garder le cou tendu, immobile. Lorsque vous êtes à l'étape 3, ramenez le menton vers la poitrine sans forcer, puis laissez-le redescendre. Recommencez plusieurs fois cet enchaînement tant que vous restez en haut. Cela vous permettra d'archer plus facilement le haut du dos tout en tendant les bras. Une technique parfaite consiste à se concentrer : sur l'étirement de la portion de colonne vertébrale située entre les omoplates, sur l'ouverture du thorax et sur le mouvement de balancier régulier du cou. Genoux et pieds doivent être parallèles.

Exercice V

Une poitrine ferme et remodelée



Pour réaliser cet exercice, il vous faut une barre qui puisse se fixer dans l'encadrement d'une porte, entre deux murs, entre deux poteaux : vous trouverez cette barre en magasin de sport (demandez conseil à un vendeur).

Prenez la barre à pleines mains. La distance entre vos mains correspond (à peu près) à la largeur des épaules. La paume de la main est tournée vers votre visage. Suspendez-vous, les bras tendus. Inspirez. En soufflant, montez votre menton au-dessus de la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant.

Ne tendez pas trop le cou en arrière afin de passer absolument le menton au-dessus de la barre lorsque cela devient difficile, vous risqueriez de vous blesser ! Il vaut mieux ne pas finir une répétition plutôt que forcer en tirant le cou en arrière et se blesser les cervicales.

Exercice V (suite)

Une poitrine ferme et remodelée



Exercice à demi-amplitude :

Prenez la barre à pleines mains. La distance entre vos mains correspond (à peu près) à la largeur des épaules. Sautez pour démarrer le mouvement en ayant le menton au-dessus de la barre. En inspirant, descendez pour ne faire que la moitié du mouvement. En soufflant, remontez. Redescendez jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol. Recommencez autant de fois que possible.

Exercice à pleine amplitude :

Prenez la barre à pleines mains. La distance entre vos mains correspond (à peu près) à la largeur des épaules. La paume de la main est tournée vers votre visage. Suspendez-vous, les bras tendus. Inspirez. En soufflant, montez votre menton au-dessus de la barre. Inspirez en descendant, soufflez en remontant. Redescendez à chaque fois en tendant bien les bras. Recommencez autant de fois que possible. Vos genoux ou vos pieds ne doivent jamais toucher le sol.

Des bras
galbés



Des bras galbés

BICEPS TRICEPS



Ce programme permettra aux femmes désirant mincir de perdre la graisse accumulée sur les bras. Il permettra également à celles qui veulent épaissir leurs bras d'y arriver facilement. Comme pour chaque programme, c'est l'alimentation qui fera la différence. Une alimentation modérée permettra de mincir. Une alimentation normale galbera les bras en leur donnant juste ce qu'il faut de volume pour améliorer leur esthétique. Une alimentation abondante permettra de faire grossir des bras trop maigres.

W : une série.

UNE MINUTE DE REPOS.

Y : une série.

UNE MINUTE DE REPOS.

X : une série.

UNE MINUTE DE REPOS.

Z : une série si vous cherchez seulement à mincir ou galber vos bras. Deux séries (espacées d'une minute trente de repos) si vous voulez les faire grossir. Commencez par la position « sportive ». Si vous voulez davantage de force et de volume, adoptez la position « athlète ». Pour encore plus de résultats : position « haut niveau ». Attendez toujours d'avoir atteint au moins vingt répétitions avant d'adopter une position plus difficile.

La position « sportive » suffira pour celles qui veulent entretenir leurs bras ou les amincir. Il faudra alors chercher à atteindre vingt à vingt-cinq répétitions très concentrées.

Surveillez les transformations de vos bras. Lorsque vous serez satisfaite de leur apparence, ne cherchez pas à rendre chaque mouvement plus dur. Entretenez vos performances sans vouloir prendre plus de force.

□ Exercice W

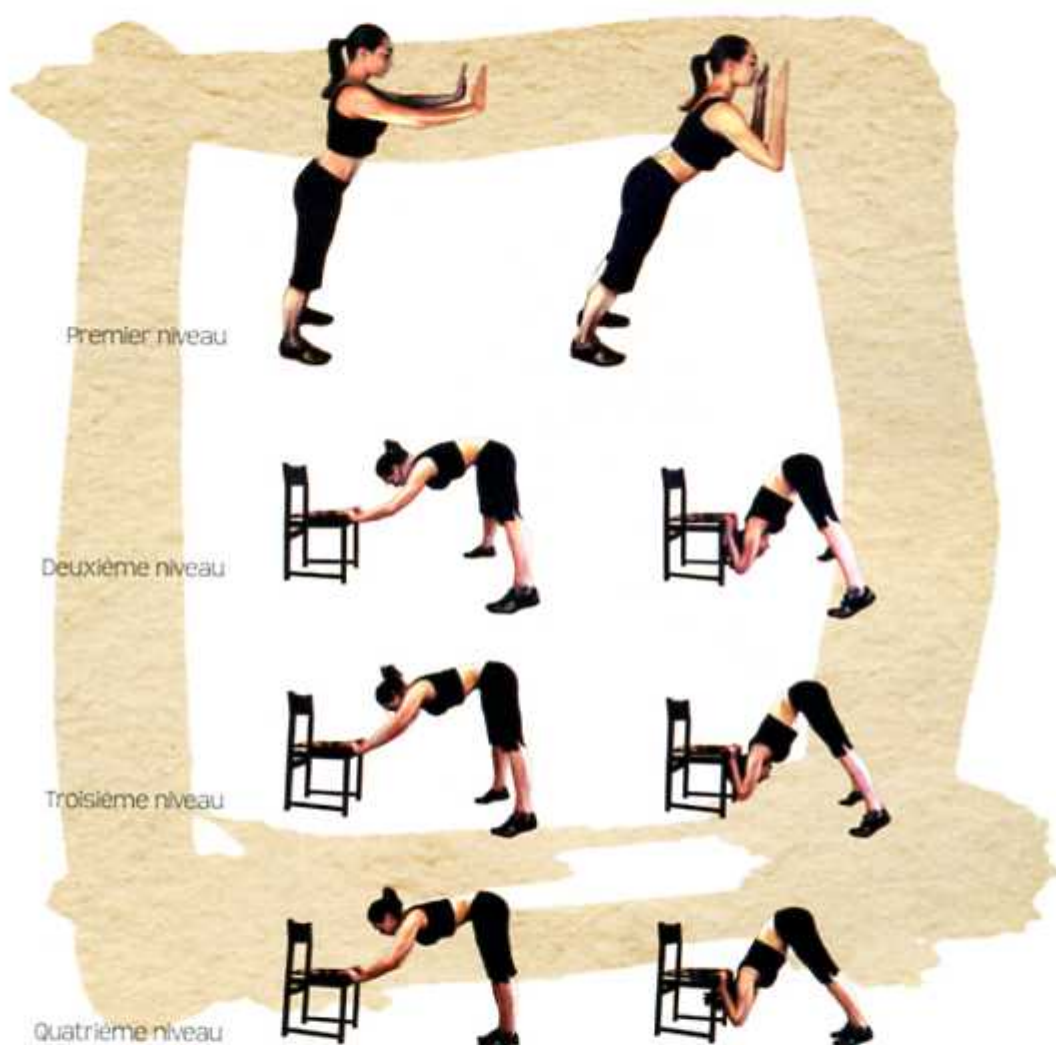
Des bras galbés



Placez-vous face à un mur et posez vos mains à une hauteur d'environ un mètre cinquante. Mettez-vous sur la pointe des pieds et effectuez une flexion jusqu'à ce que votre tête et vos avant-bras touchent le mur. Revenez au point de départ. Si vous êtes capable de faire au moins vingt répétitions, posez vos mains dix centimètres plus bas lors de la prochaine séance. Et ainsi de suite... Dès que vous devenez plus forte, descendez vos mains de dix centimètres. Ne donnez pas d'à-coups pour faciliter le mouvement! Concentrez-vous afin de sentir l'arrière de vos bras travailler.

Exercice W (suite)

Des bras gaibés



Si vous avez du carrelage, pensez à vous entraîner pieds nus afin de ne pas glisser. En devenant plus forte, il arrivera un moment où vous ne pourrez plus descendre vos mains plus bas. En effet, la position deviendra trop inconfortable, vos mains glisseront sur le mur et vous aurez peur de tomber. Servez-vous alors d'un meuble bas (40 à 50 cm) ou d'une chaise que vous calerez contre un mur.

Au début, écartez largement les jambes (environ un mètre d'écart) afin de rendre l'exercice plus facile. Lorsque vous serez capable de faire vingt à vingt-cinq répétitions dans cette position (à la première série), rapprochez un peu les jambes lors de la séance suivante. Lorsque vous serez capable de faire vingt à vingt-cinq répétitions avec les jambes moyennement rapprochées, serrez les jambes lors de la séance suivante.

Exercice X

Des bras gaibés



Exercice X (suite)

Des bras gaibés



Débutante



Confirmée



Vous avez besoin d'une chaise ou du rebord d'un lit ou d'un canapé. La main gauche agrippe le bord gauche de la chaise. La main droite en agrippe le bord droit. Vos talons, quasiment joints, reposent au sol. Les jambes sont légèrement pliées. Inspirez en pliant les bras afin de descendre le plus bas possible. Tendez les bras pour remonter en soufflant.

Lorsque vous serez plus forte, vous mettrez vos talons sur une autre chaise ou tout support d'environ 45 cm de haut. Être plus forte, cela veut dire être capable de faire au moins vingt répétitions.

Ne descendez pas trop bas les premières fois car vous devez manquer de souplesse et vous pourriez vous blesser les épaules.

□ Exercice Y

Des bras galbés



Posez vos avant-bras sur un meuble d'environ un mètre de haut. Vos coudes doivent être écartés de la largeur des épaules (environ). Vos mains, paumes à plat sur le meuble, sont un petit peu moins écartées que les coudes et sont posées un peu en avant de la tête. En gardant les paumes sur le meuble, tendez les bras en soufflant. Revenez à la position de départ en inspirant. Évitez de trop écarter les coudes dans l'effort sinon ce ne sont plus les muscles visés par l'exercice qui seront sollicités. Il faut garder à peu près le même écartement durant toute la répétition.

Né cambrez jamais les reins!

Exercice Y (suite)

Des bras gaibés



Débutante (support de 100 cm)



Confirmée (support de 70 à 45 cm)



Athlète (au sol)



Lorsque vous serez assez forte, trouvez un support plus bas (environ 70 cm de haut). Plus vous serez forte, plus vous devrez trouver un meuble encore moins haut. Jusqu'à arriver au sol. Être plus forte, cela veut dire être capable de faire au moins 20 répétitions.

Bien sûr, si vous avez des résultats satisfaisants très rapidement, ne cherchez pas à aller jusqu'au sol : vous risqueriez d'obtenir un volume non désiré.

Pensez à garder votre ventre plat pendant l'exécution de l'exercice. Ne cambrez pas, ne laissez pas pendre le ventre.

□ Exercice Z

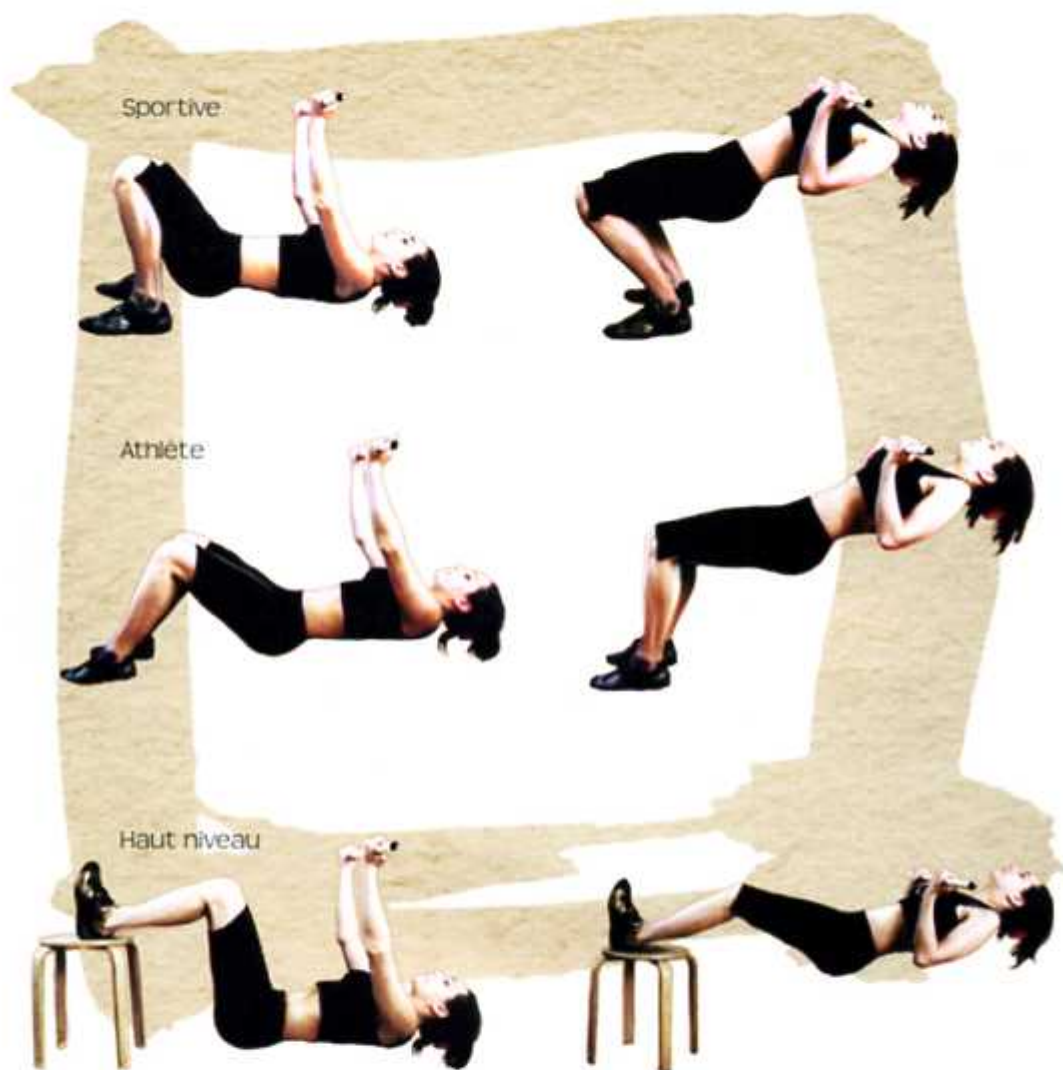
Des bras galbés



Pour réaliser cet exercice, vous avez besoin d'une barre fixée entre deux murs ou dans le cadre d'une porte, ce genre de barre se trouve en magasin de sport. Elle se fixe aisément sans vis ni clous et ne détériore pas les cadres de porte. La distance entre la barre et le sol est calculée afin que vos épaules ne touchent pas le sol lorsque les bras sont tendus (position basse). Calculez bien cette distance car vos épaules doivent cependant être très proches du sol (environ 5 cm).

Exercice Z (suite)

Des bras gaibés



Sportive : Vos jambes sont repliées, vos pieds, assez rapprochés, sont sous vos fesses. Vos genoux sont bien écartés. Vos paumes sont tournées vers vous. Vous devez toucher la barre avec le bas de vos pectoraux. Vous devez cambrer le haut de votre dos en vous rapprochant de la barre sans rejeter la tête en arrière. Si vous craignez de vous cogner la tête en redescendant, ou de lâcher la barre, placez au sol un matelas ou des coussins. L'écartement entre vos mains est légèrement inférieur à la largeur de vos épaules. Ne donnez pas de coups de reins pour monter plus facilement! Inspirez en descendant, soufflez en montant.

Athlète : Reprenez la technique et la respiration expliquées ci-dessus. Seule la position des jambes change.

Haut niveau : Les jambes sont en appui sur une chaise, un tabouret, un canapé ou le rebord d'un lit.

CHAPITRE

4

Souplesse



A Pourquoi se préoccuper
de la souplesse ?

*X Pourquoi se préoccuper
de la souplesse ?*

Il vaut mieux être très souple et peu musclée que très musclée et peu souple. Vos muscles doivent être assez longs pour que vos articulations puissent jouer sans s'user trop rapidement. Vos vertèbres doivent être assez éloignées les unes des autres afin d'éviter qu'elles ne s'usent, qu'elles ne soient atteintes par l'arthrose ou qu'elles ne se soudent entre elles. Si vous n'êtes pas assez souple, vos vertèbres, trop proches, pourront être victimes de hernies discales. Les hanches, à la mobilité réduite par la raideur du dos, s'useront plus facilement. Le bassin, raide et contracturé, empêchera une bonne circulation de l'énergie sexuelle. La pratiquante sera également plus petite puisque l'espace entre ses vertèbres aura diminué.

Ce ne sont que quelques dangers induits par le manque de souplesse, mais leur seule évocation devrait vous amener à réfléchir. Si vous musclez un corps sans l'assouplir, vous allez au devant de douleurs handicapantes et de regrets désespérés. Les épaules trop hautes favorisent les contractures nerveuses des muscles trapèzes. Ces tensions s'ajoutent aux tensions causées par la raideur de la nuque. Le thorax (le diaphragme) et la nuque seront d'autant plus contracturés que la pratiquante aura subi divers traumatismes (chagrins, trahisons, pertes...) qu'elle n'aura pas su gérer.

À plus ou moins long terme, la pratiquante se sentira fatiguée, déprimée. Les contractures nerveuses accentuées par la musculation ne s'évacuent plus. Le corps est raide en permanence. Les muscles et les articulations peuvent devenir douloureux. Le manque d'énergie est flagrant car l'influx nerveux est bloqué ou ralenti par les contractures.

Une silhouette élégante, une démarche gracieuse dépendent davantage de la souplesse du corps que de la perfection de ses formes. Nous avons tous rencontré des femmes dont le maintien et la démarche accentuaient le charme, malgré un corps qui, à le regarder de près, souffrait de graisses excédentaires ou de disproportions. D'autre part, des femmes au corps parfait, exempt de graisse, peuvent paraître froides, raides, sans âme. La séduction est, avant tout, liée à la souplesse, à des gestes déliés, à la fois pleins de vie et mesurés. La souplesse procure la grâce et l'élégance, ne la négligez donc pas, quitte à ce qu'elle passe au premier plan de vos priorités, avant la musculation.

Cependant, l'idéal est d'allier l'harmonie des formes à la souplesse, ce qui donne la beauté suprême ; celle des danseuses, des patineuses et des gymnastes. Pratiquez donc assidûment la musculation, afin de modeler avantageusement votre corps, mais ne négligez pas la souplesse qui garantit la beauté du corps en mouvement.



L'obtention de la souplesse est également un préalable si l'on souhaite mincir. Le muscle doit pouvoir puiser dans les graisses l'énergie dont il a besoin, afin d'en diminuer les réserves. Il faut donc de bons échanges entre la graisse et le muscle. Une bonne circulation est indispensable pour éliminer les déchets, soulager le cœur et apporter les éléments nutritifs issus de la digestion.

Tout ceci se déroule plus aisément lorsque nous possédons des muscles longs. Les muscles courts et raides connaissent une mauvaise circulation interne, ce qui ne favorise pas les échanges avec la graisse. Les varices sont favorisées par les tensions de l'abdomen.

Tensions nerveuses et raideurs musculaires vont de pair. L'énergie nerveuse circule alors difficilement, on se fatigue donc plus vite à l'entraînement. Cette fatigue risque de saturer le système nerveux épuisé, et d'avoir des répercussions sur le système hormonal. Vous devez savoir qu'un système hormonal équilibré est nécessaire pour mincir comme pour développer sa musculature. Vos hormones sont à la base des transformations de votre corps. Vous devez éviter les régimes trop faibles en calories et déséquilibrés, l'excès d'entraînement et l'accumulation de stress. Sinon le système hormonal en pâtira et vous vieillirez plus vite sans parvenir à changer votre corps.

Lorsque vous n'êtes pas souple, comme nous l'avons vu, vos articulations vous font souffrir, vos muscles raides et peu irrigués vous font souffrir, vous vous sentez plus facilement déprimée. Ces situations de stress se cumulent et saturent votre système nerveux d'informations négatives. La conclusion est simple : peut-on vraiment prendre du muscle et perdre son gras quand on ressent en permanence un mal-être qui nous inhibe?

Exercez votre souplesse!

Si vous êtes régulière, vous progresserez très rapidement. En deux mois, vous constaterez une très nette amélioration de votre souplesse qui ira de pair avec le développement harmonieux de votre musculature. Si vous pratiquez un sport, vous serez non seulement plus forte et plus rapide, mais aussi mieux coordonnée, plus habile, moins sujette aux blessures. Vous récupérerez aisément. Des mouvements puissants (musculature), amples et rapides (souplesse) sont toujours un avantage. La souplesse vous permet de mieux utiliser votre force en étant plus rapide. Un muscle souple favorise la transmission de l'influx nerveux et donc la rapidité.

Lisez attentivement les descriptions des exercices avant de commencer vos étirements. Regardez bien le dessin et étudiez la position de chaque partie du corps. Concentrez-vous sur la partie qui est étirée afin d'éviter tout à-coup ou faux mouvement qui pourrait engendrer des blessures. N'essayez pas de brûler les étapes en cherchant à atteindre absolument les objectifs fixés. La souplesse s'acquiert progressivement, comme le muscle. Cherchez donc à distinguer la douleur qui vous aide à progresser de celle qui risque de provoquer des blessures.

La respiration est également très importante. Elle doit être ample et profonde. Remplissez vos poumons, dilatez votre poitrine. Il ne s'agit pas d'inspirer rapidement en gonflant la poitrine. L'inspiration doit durer, comme l'expiration, et vous ne devez jamais retenir votre souffle : ne bloquez pas votre respiration ! Imaginez que l'air inspiré emplit votre poitrine et votre ventre, évitez de respirer avec seulement la partie supérieure du buste. Bien sûr, vos poumons ne descendent pas dans votre abdomen jusqu'aux hanches mais, lorsque vous inspirez, il faut faire comme si c'était vrai.

Si l'on veut progresser rapidement, il faut tenir une position trente secondes à une minute lorsque l'étirement devient désagréable.

Une pratiquante très motivée pour progresser rapidement à la fois en musculation et en souplesse fera tous les exercices d'assouplissement avant la séance de musculation. Elle ne tiendra cependant chaque position que cinq à dix secondes. Après l'entraînement de musculation, elle refera tous les exercices d'assouplissement, mais en gardant chaque position pendant au moins vingt secondes. Ce principe est valable pour les entraînements d'endurance.


Avant une séance de musculation ou d'endurance, c'est ce principe de cinq à dix secondes par exercice qui est le meilleur pour vous échauffer.

Les exercices 7, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 29 et 30 sont très utiles pour renforcer le bas de votre dos et prévenir les douleurs. Si vous avez mal à cet endroit et que vous souhaitez atténuer les symptômes (et peut-être les voir disparaître), faites deux à trois fois chacun de ces treize exercices au lieu d'une seule fois.

Lorsque vous serez habituée à l'entraînement, n'hésitez pas à bouleverser l'ordre prescrit afin de trouver des séquences qui vous conviennent davantage. Par exemple, vous pourrez commencer par enchaîner tous les exercices se faisant au sol puis finir par ceux qui se réalisent debout.

Vous pourrez également chercher des variantes pour chaque exercice lorsque vous serez apte à distinguer les différents types de douleur et reconnaître celle qui est un signal d'alarme indiquant que la position est mauvaise, voire dangereuse.

Après un an de pratique régulière, vous pourrez, si vous le souhaitez, trouver de nombreuses variantes de ces exercices dans des livres spécialisés (stretching, yoga). Cette démarche peut être utile pour celles qui veulent atteindre un très haut niveau de souplesse.

 **Plus vous serez souple, moins vous sentirez l'effet de certains exercices. Ce n'est pas une raison pour arrêter de les pratiquer. Continuez à entretenir vos capacités dès qu'un exercice devient « facile ». Dans ce cas, tenez un peu moins longtemps la position (quinze secondes, cela suffit si vous exercez votre souplesse au moins trois fois par semaine).**

Gravez dans votre mémoire qu'il faut toujours s'étirer lentement ; et toujours revenir lentement à la position de départ ! Si vous vous relâchez brutalement, vous risquez la blessure.

Haut du corps

6 Haut du corps





Placez vos mains entrecroisées au-dessus de votre tête. Les paumes sont dirigées vers le plafond. Poussez en tendant les bras comme si vous vouliez toucher le plafond. Vous devez sentir l'étirement le long des bras. Vous pouvez aussi sentir un soulagement dans la partie supérieure du dos, entre les omoplates.

Haut du corps



02

Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Cette fois, vos paumes se touchent.



03

Levez le bras gauche à la verticale tandis que le bras droit pend le long du corps. Descendez l'avant-bras gauche en gardant le bras vertical. Montez l'avant-bras droit et attrapez la main droite avec la main gauche. Ensuite, inversez la position des bras (montez le bras droit et descendez le bras gauche afin qu'il pende le long du corps).

Si vous n'êtes pas assez souple, prenez une serviette et remontez vos mains le long de cette serviette en essayant de les faire se toucher. Petit à petit, vous y arriverez.

Haut du corps



04

Vous êtes debout, les bras pendent le long du corps. Montez vos avant-bras dans le dos et tentez de faire se toucher les paumes de vos mains. À force de vous entraîner, vous réussirez à coller les paumes l'une contre l'autre. Vous devez pousser en respirant calmement.



05

Suspendez-vous à une barre fixe. Si la barre est trop haute, montez sur une chaise. Si la barre n'est pas assez haute, pour éviter que vos pieds touchent le sol, pliez les jambes. Vous avez dans ce cas deux possibilités : soit vous ramenez vos genoux vers la poitrine, soit vous ramenez vos talons vers vos fesses. Pour varier l'exercice, alternez l'une et l'autre possibilité.

Si vous êtes trop lourde et que vous ne pouvez pas tenir très longtemps, il faudra vous arranger afin que vos orteils restent en contact avec le sol. Cela rendra l'exercice plus facile. Pour cela il suffit que la barre ne soit pas trop haute.



Vous êtes debout, à la verticale de la barre fixe. L'écart entre vos pieds est d'environ 35 cm. La barre ne doit pas être fixée à une hauteur excédant votre taille, sinon, utilisez une chaise. Montez vos bras derrière vous afin d'attraper la barre fixe, paumes vers le plafond. Reculez vos pieds et pliez progressivement vos jambes afin de sentir l'étirement dans vos épaules.

Si la barre est trop haute, ne forcez pas afin d'amener absolument les paumes à la toucher. Utilisez une cale ou une chaise. Vous risquez sinon de vous blesser sérieusement les épaules.

Une fois cet exercice terminé, recommencez en tournant cette fois les paumes vers le sol. Cette variante permet de sentir également l'étirement dans le haut de la poitrine. Variez la position des pieds (en avant, en arrière, une jambe devant et l'autre derrière) afin de découvrir de nouvelles sensations.

Haut du corps



Position avancée

Debout, avec un écart entre les pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules, penchez-vous sur le côté. Descendez progressivement afin de sentir l'étirement le long des côtes. Plus vous descendrez, plus l'étirement se fera sentir jusqu'à la taille. Lorsque vous vous penchez à droite, la main droite descend lentement le long de la jambe droite et cherche à atteindre la cheville.

Si vous n'êtes pas assez souple pour atteindre la cheville (ou plus bas), ne désespérez pas, vous y parviendrez avec le temps. Ne forcez surtout pas pour descendre absolument! Lorsque vous serez assez souple pour que votre main atteigne votre cheville, vous adopterez la position « avancée » (les deux mains sont jointes lorsqu'on est penché).



Cet exercice est une variante de l'exercice précédent qui s'exécute assis au sol (en tailleur ou en lotus). L'étirement est davantage localisé à la partie supérieure du dos. Plus la respiration sera profonde, plus l'exercice sera efficace.

 09



Allongée sur le sol, tendez vos bras vers l'arrière et, simultanément, tendez vos jambes en poussant vos orteils le plus loin possible. Imaginez-vous écartelée, vos pieds tirés dans une direction et vos mains dans une autre. Regardez bien la position des pieds sur le dessin. Une respiration ample permet de bien ressentir cet étirement dans les côtes et la poitrine.

Haut du corps

Assise ou debout, penchez progressivement la tête du côté droit. Vous devez vous concentrer afin de bien sentir que l'effort se fait à la base du cou (côté gauche) et non à la base du crâne (sous l'oreille). Étirez ensuite le côté gauche. Le buste doit, en permanence, rester droit. Si cela est difficile pour vous, asseyez-vous sur une chaise et tenez-vous à ses bords des deux mains.

10



11



Allongée sur le sol, entrecroisez vos doigts et saisissez votre nuque. Ramenez progressivement votre tête vers l'avant jusqu'à sentir une tension agréable. Observez bien la position des mains sur le dessin. Concentrez-vous afin de sentir l'étirement le long de la nuque, sans jamais forcer de manière excessive.

Haut du corps



Reprenez la position de l'exercice 4, paumes jointes dans le dos. Penchez-vous en avant avec l'intention de poser votre poitrine sur votre cuisse. Ne forcez pas si vous n'y arrivez pas. Cet exercice comporte deux difficultés : garder les mains jointes tout en se penchant, et réussir à toucher la cuisse. Ces difficultés n'en seront plus dans quelques mois. Remarquez sur le dessin la position du pied resté en arrière, légèrement pointé vers l'extérieur. La jambe située en avant du corps devrait être tendue. Cet exercice se fait en deux fois : jambe droite en avant, puis jambe gauche en avant.



Assise au sol, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche et venez caler votre pied gauche contre votre genou droit. Placez votre coude droit contre votre genou gauche. En tournant votre buste, allez poser votre main gauche derrière vous, sans aller trop loin. Avec le coude droit, effectuez une pression sur le genou gauche. Votre buste reste immobile. Vous devez sentir l'étirement dans le fessier profond (côté supérieur de la cuisse). Inversez ensuite la position en gardant la jambe gauche tendue et en plantant la jambe droite. Ce sera le coude gauche qui viendra se placer contre le genou droit.

14




Commencez par vous mettre à quatre pattes. Tournez ensuite vos poignets afin que vos doigts soient pointés vers vos genoux. Puis reculez votre bassin en pliant les jambes. Vous ressentirez l'étirement dans les avant-bras.

15



Appuyez votre coude droit sur votre cuisse. Saisissez le dessus de votre main droite avec votre main gauche. Exercez une pression modérée avec la main gauche afin de permettre au poignet droit de se plier davantage. De la même façon, en inversant les positions, exercez ensuite le poignet gauche. Avec le temps, vos doigts se rapprocheront de plus en plus de vos avant-bras.

 Milieu du corps

 Milieu du corps



Allongée sur le sol, saisissez votre genou droit à deux mains et tirez-le vers la poitrine, tout en gardant la jambe gauche tendue.

Faites ensuite de même avec le genou gauche (jambe droite tendue).



Prenez la position indiquée par le dessin. Il s'agit de vous pencher vers l'avant en vous servant de vos mains pour progresser le long de votre jambe. L'objectif est de parvenir à saisir la plante de votre pied en posant votre poitrine sur votre cuisse tendue. Vous devrez ensuite faire de même en tendant la jambe droite et en pliant la jambe gauche.

Milieu du corps



Cet exercice est une variante de l'exercice précédent. Les objectifs sont donc les mêmes. Cependant, vous pouvez également sentir un étirement de la hanche située du côté de la jambe pliée. Pour accentuer cet étirement, il suffit de pousser la jambe pliée davantage en arrière.

19



Vous êtes debout, les jambes sont légèrement pliées. Penchez-vous en avant et essayez de toucher le sol avec la pointe des doigts. Si vous êtes assez souple, tentez de poser la paume des mains à plat. Si vous êtes trop raide, laissez-vous pendre tranquillement. Vous pouvez progresser plus vite en agissant ainsi : Pliez suffisamment les jambes afin de pouvoir poser les paumes au sol. Puis tendez les jambes doucement en gardant les paumes au sol. Vous devez sentir l'étirement dans le bas du dos et l'arrière des cuisses.



Ceci est une variante de l'exercice précédent où il s'agit non pas de se pencher vers l'avant mais sur les côtés (alternativement côté droit et côté gauche).

Milieu du corps



En tailleur, penchez-vous vers l'avant. Le premier objectif est de parvenir progressivement à poser les coudes au sol. Ensuite vous devrez essayer (sans jamais forcer) de poser le front au sol. Il s'agit bien de poser le front et non le dessus du crâne. Gardez les fesses collées au sol. Vous pouvez soutenir votre front avec vos doigts si vous sentez une trop grande tension dans le cou.

Une fois aguerrie (après quelques semaines), entrecroisez vos mains derrière le crâne. Le poids de vos bras vous permettra de descendre plus facilement. Bien sûr, ne forcez pas avec les bras afin d'aider votre front à toucher le sol : vous devez descendre « en douceur ».



Prenez la position du premier dessin. Le genou qui est derrière vous doit glisser vers l'arrière, le plus loin possible (votre buste reste droit). Avancez ensuite votre bassin en pliant la jambe située devant le corps. Vous devez sentir l'étirement dans l'aîne. Étirez le côté droit et le côté gauche. Utilisez un coussin ou une serviette pliée afin de protéger le genou qui est au sol. Le bassin doit à la fois s'avancer et s'abaisser (simultanément).



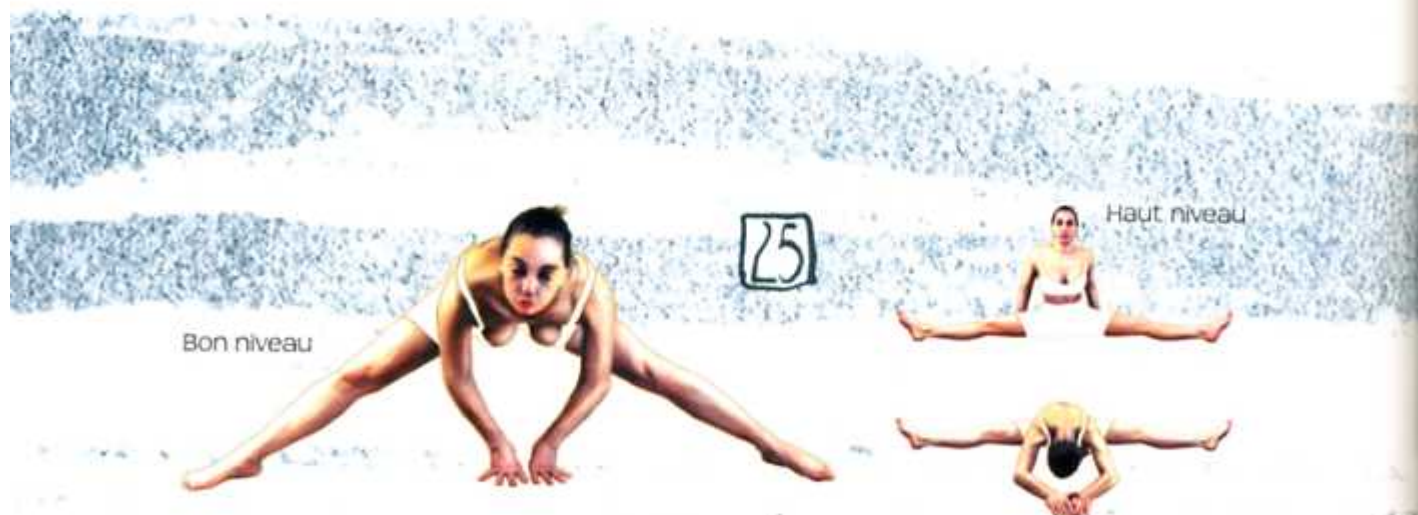
Reprenez la position de l'exercice précédent. Quand votre genou est à la verticale de votre pied, avancez lentement votre pied jusqu'à ce que l'étirement devienne légèrement douloureux. Si vous avez fait l'étirement avec le genou droit en avant, changez et refaites-le avec cette fois le genou gauche en avant.

Le pied doit glisser pour avancer. Il faut donc faire cet exercice sur une surface lisse. Utilisez une chaussette, une feuille de carton ou tout autre objet permettant au pied posé devant le corps d'avancer plus facilement. L'utilisation de chaises permet de se tenir bien droit et de progresser plus vite en étant confortablement installée.

Milieu du corps



Couchée sur le dos, attrapez chaque genou afin d'aider vos jambes à s'écarter. Le bas du dos doit toujours rester collé au sol : ne creusez pas les reins !



Vous êtes debout. Penchez-vous en avant et posez vos paumes à plat sur le sol. En même temps, écartez les jambes jusqu'à ressentir l'étirement à l'intérieur des cuisses. Il est préférable de faire cet exercice sur un sol lisse afin de permettre aux pieds de glisser plus aisément.



26

Assise sur le bord d'une chaise, écartez les jambes et les pieds. Croisez vos bras et penchez-vous en avant. Essayez de poser vos coudes au sol. Descendez le plus bas possible.

Prenez votre temps afin que le poids de votre buste vous fasse progressivement descendre. Un partenaire peut appuyer (doucement) sur votre dos afin de vous aider à descendre plus bas.

Milieu du corps



Reprenez la position de l'exercice 18. Cette fois, il s'agit d'essayer de poser vos coudes au sol. Si vous n'êtes pas assez souple, commencez par poser vos mains. Puis, progressivement, vous amèneriez vos avant-bras au sol. Séance après séance, vos coudes se rapprocheront du sol.



Mettez-vous à genoux. Utilisez des vêtements ou un sol vous permettant de glisser facilement. Écartez presque au maximum les cuisses. Posez vos coudes au sol et poussez vos fesses vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir entre vos mollets. Remarquez bien, sur le dessin, la position des jambes. Vos mollets doivent être parallèles.

29



Allongée sur le dos, pliez une des deux jambes en gardant l'autre tendue. Essayez de poser votre genou tout en gardant les épaules collées au sol. Si votre genou n'arrive pas à atteindre le sol ne forcez pas, laissez faire le poids de votre cuisse. Vous pouvez effectuer une légère pression avec la main pour que le genou descende davantage.

Un partenaire peut effectuer cette pression pour vous. Peu à peu votre genou se rapprochera du sol et finira par l'atteindre. Faites cet exercice de rotation de la colonne vertébrale à droite et à gauche. Si vous sentez votre dos craquer, ne vous affolez pas, c'est bon signe.

Une fois le genou au sol, dépliez la jambe et cherchez à saisir la pointe de votre pied avec la main. Si vous y arrivez, il faut ramener les doigts de pied vers vous. Si vous n'y arrivez pas, persistez, cela viendra avec le temps.

Bas du corps



Bas du corps





Cet exercice étire l'avant de la cuisse (quadriceps). Une jambe est tendue, l'autre est pliée. Le pied est dans le prolongement du mollet : les doigts de pied sont donc dirigés vers l'arrière et non vers le côté. Il faut vous pencher progressivement en arrière et commencer par poser au moins un coude au sol. Puis, en devenant plus souple, vous pourrez vous allonger complètement. Votre genou ne doit pas décoller. Exercez la cuisse droite et la cuisse gauche.

□ Bas du corps



Position initiale



Mains en arrière

31



Poser les coudes



Position finale

Mettez-vous à genoux, les jambes suffisamment écartées pour que vous puissiez vous asseoir entre vos mollets. Laissez-vous aller et tentez, pour commencer, de poser vos fesses au sol. Lorsque vous y parvenez, penchez-vous en arrière. Plus vous vous pencherez, plus l'étirement sera bénéfique. Ne creusez pas trop vos reins! L'objectif, à terme, est de réussir à se coucher sur le dos. Il faut pour cela procéder par étapes : poser les mains loin derrière soi, puis poser les coudes, puis poser les épaules. Pour revenir, il faut faire le chemin en sens inverse, étape par étape. Une fois couchée sur le dos, il faudra abaisser vos reins afin de les mettre en contact avec le sol.

Comme d'habitude, à chaque séance, ne faites que ce qu'il vous est possible de faire sans chercher à atteindre immédiatement les objectifs proposés. Il faut du temps pour s'assouplir!



Couchée sur le dos, votre pied droit est à plat contre un mur. Le mollet droit est parallèle au sol. Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite, à côté du genou. Tenez votre cheville avec la main droite et poussez l'intérieur du genou gauche vers le mur. Vous devez sentir l'étirement dans la fesse gauche. Étirez ensuite la fesse droite. Le bas du dos doit rester collé au sol en permanence.

Bas du corps



Observez attentivement la position décrite par le dessin. Le talon est légèrement décollé. Penchez-vous en avant en évitant de décoller davantage le talon. Essayez ensuite de poser le talon au sol sans revenir en arrière. Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet et le tendon d'Achille. Exercez ensuite l'autre côté.



Installez le premier tiers de la plante du pied sur une cale, sur une marche ou sur le barreau d'une échelle. Poussez ensuite votre talon vers le bas comme si vous vouliez que vos orteils viennent toucher l'avant de la jambe (le tibia). Vous devez ressentir l'étirement dans le mollet.

35

Il s'agit ici d'étirer le dessus du pied.
Pesez sur cet endroit en pliant si
nécessaire l'autre jambe.





Méthode ^{de} musculation

ESTHÉTIQUE CORPORELLE • CONDITION PHYSIQUE • BIEN-ÊTRE

au féminin

■ Ce livre vous propose un véritable entraînement personnalisé à domicile. C'est un guide pratique complet que vous pourrez emmener partout.

■ Quel que soient votre âge et votre projet, cette méthode s'adapte à vos besoins. Elle permet une progression constante à chaque utilisatrice.

■ Vous serez guidée en permanence. Un système d'évaluation performant vous permettra d'atteindre vos objectifs.

■ Des indications précises vous donneront la possibilité de contrôler la perte de graisse et le développement musculaire.

■ Cette méthode permet également aux sportives désireuses d'accroître leur niveau de performance d'y parvenir aisément.

Efficacité • Simplicité • 80 exercices sans matériel

Cet ouvrage original et novateur propose un concept de musculation efficace et global. L'esthétique de présentation permet une parfaite compréhension des exercices et des programmes. La cohérence de l'ouvrage, la beauté des illustrations, sont motivantes autant pour la lecture que pour la pratique.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquante pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives. **Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles.** Les 80 exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines).

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque femme pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

@mphora
sports



9 782851 806871

Prix : 21,50 €