

# Faire sa gymnastique à la maison, c'est possible!

Faire de la gym à domicile est souvent la meilleure façon de rester en forme. Mais comment organiser sa séance personnelle?

Nous le savons: pratiquer une activité physique 30 minutes par jour est nécessaire pour se maintenir en bonne santé. Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), **cette demi-heure quotidienne réduirait les risques de surpoids, d'hypertension artérielle**, de maladies cardiovasculaires et de chutes.

C'est également **bon pour le sommeil, le transit et le moral**. S'il n'est pas toujours possible de trouver un créneau pour un cours collectif, **pourquoi ne pas construire sa propre séance de gymnastique?** En choisissant, selon vos goûts et vos besoins, parmi les exercices et les accessoires que nous vous proposons, il est plus facile de maintenir régularité et motivation.

Pour Aurélien, préparateur sportif au sein de "Mon stade", un centre médico-sportif dédié à la santé et à la performance, **"Le mieux serait d'avoir 5 ou 6 exercices en tête et de les enchaîner pendant 30 minutes**. C'est ce que les coaches sportifs appellent un circuit training." Cette façon de procéder introduit de la variété entre les différents mouvements et accessoires.

**Pratiquer régulièrement ces exercices d'étirement et de renforcement musculaire ciblés permet de lutter contre la fonte musculaire**, de garder une silhouette galbée et de conserver une musculature harmonieuse. **Le mieux serait de recourir à un coach, le temps de quelques séances**, pour bien adapter sa pratique à son objectif et, surtout, ne pas se faire mal.

**À vous maintenant de choisir votre programme santé et de**

**mémoriser** – c'est aussi bon pour les neurones – les exercices qui vous amusent et vous font du bien. Et pour ne pas vous lasser, vous pouvez en piocher de nouveaux au fil des semaines!

**Pour cela, nous vous proposons des exercices qui s'articulent autour de quatre éléments:**

- **L'élastique:** les élastiques dits de fitness augmentent l'intensité du travail musculaire en créant une résistance. Selon les exercices, ils vont tonifier différents groupes de muscles. Ils existent en plusieurs niveaux de difficulté, évalués en kg (de 7 à 20).

- **Le ballon:** appelé également swiss ball, fit ball ou gym ball, c'est un allié précieux pour galber la silhouette et muscler les abdominaux en profondeur. Le ballon permet aussi de travailler son équilibre.

- **Les haltères:** celles-ci se fixent aux poignets ou aux chevilles grâce à une bande velcro. Elles aident à maintenir un bon tonus musculaire. Travailler avec des poids permet aussi d'améliorer la résistance osseuse, indispensable **pour lutter contre l'ostéoporose**.

- **Le bâton:** il permet de garder le dos droit et de s'étirer en douceur. C'est important car, avec l'âge, nos vertèbres ont tendance à se tasser. N'importe quel manche à balai peut faire l'affaire à condition qu'il mesure au moins 1 mètre.

• **L'élastique: travailler l'ensemble du corps**

### **1) Affiner la taille**

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, passez l'extrémité de l'élastique dans le pied gauche, le pied droit trois segments plus loin et l'autre extrémité dans la main droite, bras tendu. Basculez le bassin vers l'avant, rentrez le ventre, le bas du corps ne bouge plus. Inclinez-vous vers la gauche puis revenez à votre position initiale.

**À faire: 10 fois.** Faites une pause de 10 secondes puis recommencez. Changez de pied et de main et inclinez-vous vers la droite.

**Bénéfice:** Le ventre se muscle et la taille s'affine.

## **2) Garder de jolis bras**

Assis en tailleur, le dos bien droit, épaules basses et ventre rentré, enfiler chaque main dans l'élastique en laissant plus ou moins trois trous d'écart, selon votre forme. Coudes le long du corps, les avant-bras forment un angle droit. Paumes face à face, écartez les bras.

**À faire: 20 fois.** Reprenez l'exercice avec les paumes tournées vers le sol, terminez par les paumes tournées vers le ciel, 20 fois toujours. Si c'est trop facile, majorez la résistance avec un élastique moins souple et augmentez le nombre de mouvements.

**Bénéfice:** Les bras et les épaules se tonifient.

## **3) Entretenir la souplesse**

À quatre pattes sur un tapis, glissez l'élastique sous la plante du pied droit et attrapez l'autre extrémité dans la main droite. Le dos et la tête restent alignés. Amenez le genou droit contre la poitrine, pied pointé puis, dans un mouvement inverse, montez le pied vers le plafond, en gardant la jambe pliée et le pied flex.

**À faire: 15 fois** de chaque côté.

**Bénéfice:** Les fessiers retrouvent de la rondeur et se développent.

### **• Le ballon: objectif, tonifier**

#### **1) Muscler les cuisses**

Debout, dos au mur, placez le ballon entre le mur et vous, au niveau des lombaires. Bras le long du corps, pliez doucement les jambes, en gardant le dos contre le ballon. Le corps est en position de chaise. Remontez en inspirant.

**À faire: 10 fois.** À la fin, gardez la position de la chaise 30 secondes.

**Bénéfice:** Les cuisses, notamment les quadriceps, situés à l'avant, se raffermissent.

## **2) Renforcer le dos**

Placez le ballon sous le ventre, les bras sont tendus et forment un angle droit avec le corps. Ce dernier est aligné, la tête dans le prolongement du dos, le regard vers le sol. Le corps forme une planche. Tenez quelques secondes. Respirez le plus calmement possible pour vous aider à garder l'équilibre.

**À faire:** Progressivement, allongez votre temps jusqu'à 30 secondes.

**Bénéfice:** Le haut du corps se muscle en douceur pour éviter les maux de dos.

## **3) Galber les cuisses et les fesses**

Allongé sur le dos, jambes pliées, les pieds reposent sur le ballon. Montez et descendez le bassin 15 fois. Ensuite, bassin en haut, pressez les genoux l'un contre l'autre, comme si vous aviez une balle de tennis entre les genoux et que vous deviez l'écraser. À répéter 20 fois.

**À faire:** Enchaînez si possible les deux mouvements pour gagner en efficacité.

**Bénéfice:** Les fesses se musclent rapidement et se galbent. Les muscles des cuisses, particulièrement à l'intérieur et à l'arrière, se tonifient.

• **Les haltères, se muscler en douceur**

### **1) Raffermer le ventre**

Allongé sur le dos, jambes à la verticale, chevilles lestées, mettez un pied devant l'autre (la pointe de l'un touche le talon de l'autre). Placez les mains sous les fesses pour protéger le bas du dos. Faites 10 petits battements vers vous, jambes tendues si possible et pieds flex. Changez de pied et recommencez 10 fois. Puis, genoux pliés à angle droit, bras le long du corps, ramenez les genoux vers la poitrine.

**À faire: 10 fois.**

**Bénéfice:** Le ventre et les cuisses se musclent.

## **2) Muscler le dos**

Assis sur un tapis, jambes allongées, dos droit, ventre serré, les lests sont accrochés aux poignets. Commencez les bras tendus à l'horizontale. Amenez un bras vers le sol et revenez à l'horizontale puis faites la même chose avec l'autre bras. Ensuite, toujours dans la même position, bras tendus devant vous, paume contre paume, pliez les bras jusqu'à ce que les doigts touchent le front, revenez, puis ouvrez les bras en croix, revenez.

**À faire: 10 fois.**

**Bénéfices:** Les muscles du dos se fortifient, améliorant la posture.

## **3) Affiner la silhouette**

Allongé sur le côté, chevilles lestées, jambes tendues et jointes, soulevez légèrement les jambes (pieds à au moins 10cm du sol), redescendez sans toucher le sol et remontez. Si vous le pouvez, lors du dernier battement, restez les jambes en l'air et comptez jusqu'à 10. Toujours sur le côté, la jambe du dessous repliée, faites 10 petits battements avec la jambe du dessus tendue. Changez de côté. Attention, il faut contracter les abdominaux et les fessiers afin que le haut du corps reste immobile.

**À faire: 10 fois.**

**Bénéfice:** Tout le corps se tonifie, particulièrement les muscles des cuisses, ce qui peut soulager les hanches.

• **Le bâton, idéal pour s'étirer**

### **1) Étirer les jambes**

Debout, tenez le bâton devant vous dans la main droite, une extrémité repose sur le sol et sert de point d'appui. Pliez la jambe gauche et attrapez

la cheville avec la main gauche. Ramenez la cheville contre la fesse pendant 30 secondes afin d'étirer les muscles avant de la cuisse. La jambe d'appui est légèrement pliée. Pour étirer l'arrière, debout, jambes tendues, le bâton est tenu à deux mains. Essayez de le poser au sol, restez en bas 5 secondes puis remontez doucement en déroulant vertèbre après vertèbre et finissez les bras en l'air.

**À faire: 3 fois.**

**Bénéfice:** Le dos et les jambes s'étirent.

## **2) Garder le dos bien droit**

Assis sur une chaise, le dos droit, la tête dans l'axe, tenez le bâton à deux mains. L'écartement des mains doit être supérieur à la largeur des épaules. Levez le bâton, bras tendus jusqu'au-dessus de la tête. Ensuite, sans avancer la tête ni le buste, amenez lentement le bâton derrière les épaules en pliant les bras. Restez dans cette position le temps de trois respirations puis revenez au point de départ.

**À faire: 5 fois.**

**Bénéfice:** Le dos se redresse, la nuque s'allonge.

## **3) Décontracter l'arrière du corps**

Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, penchez-vous vers l'avant et placez le bâton derrière les mollets (les bras sont plus écartés que les jambes). Respirez tranquillement dans cette position une vingtaine de secondes. Puis levez lentement le talon droit, reposez-le. Faites la même chose avec le gauche.

**À faire:** Une dizaine de fois en alternant.

**Bénéfice:** La nuque, le dos et l'arrière des jambes se décontractent.