

SPORT BIEN-ÊTRE

VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTREtenir VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES EXERCICES POUR ENTRAÎNER VOS JAMBES AU SOL.

Trois zones différentes sont ciblées : les abducteurs, les adducteurs et les fessiers. On parle souvent des abducteurs (muscles situés à l'extérieur des cuisses) avec le terme "culotte de cheval". De la graisse se niche souvent sur les hanches. Les adducteurs se trouvent à l'intérieur des cuisses. Cette partie est souvent molle par l'absence d'exercice. En ce qui concerne les fessiers, l'objectif est de les raffermir, de les galber ou les affiner.

RELEVÉ DE JAMBES AU SOL

Allongé sur le côté, le corps rectiligne, une main au sol et l'autre pour maintenir la tête, effectuer une élévation latérale de la jambe sans fléchir le genou. Contracter fortement les fessiers et monter la jambe d'environ 30 degrés. Revenir lentement à la position de départ, sans heurter l'autre jambe ou toucher le sol. Souffler en montant.



Abducteurs

Jambes à l'équerre

Allongé sur le côté, les genoux à l'intérieur (en angle droit), ouvrir la jambe du dessus en gardant la même position de genoux puis revenir sans toucher celle au sol. Souffler en montant.



Fessiers

RELEVÉ DE BASSIN AU SOL

Allongé sur le dos, les bras tendus le long du corps au sol, jambes fléchies largeur des hanches, pieds au sol. Expirer en décollant les fesses du sol en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirer en redescendant le bassin sans poser les fesses au sol.



RELEVÉ DE JAMBES

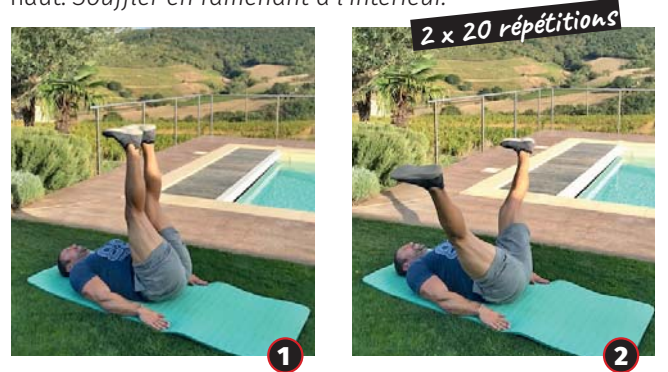
S'allonger sur le côté. Tendre la jambe au sol, l'autre pliée passe par-dessus et posée au sol. Lever la jambe tendue environ à 5 à 7 cm du sol. Maintenir cette position pendant deux secondes et relâcher. Toucher légèrement (si trop difficile) ou pas le sol puis repartir. Souffler en montant.



Adducteurs

BATTEMENT DE JAMBES

Ouvrir les jambes sur le côté puis revenir sans toucher en haut. Souffler en ramenant à l'intérieur.



Fessiers

EXTENSION JAMBE VERS LE HAUT

Bras tendus ou fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré, ni de dos relâché. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol. En expirant, élever la jambe tendue, pied flex, pas plus haut que la fesse, serrer les fessiers. En inspirant, redescendre légèrement la jambe (toujours tendue) sans relâcher et sans toucher le sol.

