

# SPORT BIEN-ÊTRE

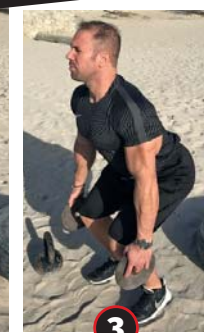
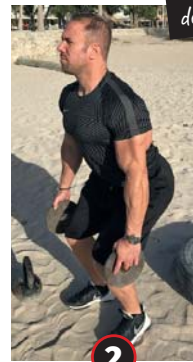
VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTRETENIR VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES EXERCICES POUR LE BAS DU CORPS...

## -- FLEXIONS / EXTENSIONS CLASSIQUES --

→ **Muscles sollicités** : les quadriceps (muscles devant des cuisses), les ischios (muscles de l'arrière des cuisses), les fessiers et le vaste externe situé sur les côtés extérieurs des cuisses.

→ **La position** : debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules, bras tendus devant ou mains sur les hanches.

→ **L'exercice** : inspirez en fléchissant les jambes jusqu'à arriver à l'équerre, tout en gardant le dos droit. Puis remontez en expirant, bien pousser sur les talons. Contractez les fesses en position finale. Attention à ne pas rentrer les genoux à l'intérieur pendant la flexion.



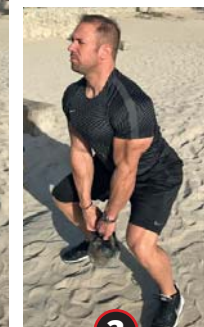
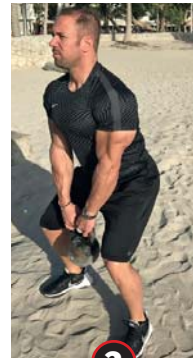
4 séries de 20 répétitions  
+ 5 petits en bas avec  
des temps de repos  
de 30 s entre chaque série

## -- FLEXIONS / EXTENSIONS JAMBES ÉCARTÉES --

→ **Muscles sollicités** : les quadriceps, les ischios, les fessiers et les adducteurs (intérieurs des cuisses).

→ **La position** : les jambes écartées, plus que la largeur des épaules, pointe des pieds orientée sur l'intérieur, bras tendus devant ou mains sur les hanches

→ **L'exercice** : Inspirez en fléchissant les jambes jusqu'à arriver à l'équerre, tout en gardant le dos droit, puis remontez en expirant. Bien contracter les fessiers à la fin du mouvement.



4 séries de 20 répétitions  
+ 5 petits en bas avec  
des temps de repos  
de 30 s entre chaque série

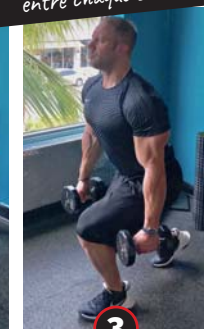
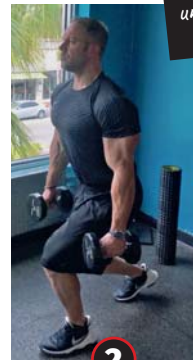
## -- LES FENTES --

→ **Muscles sollicités** : les quadriceps, les ischios et les fessiers. Il nécessite un bon équilibre et une technique parfaite.

→ **La position** : debout, une jambe devant l'autre, mains sur les hanches.

→ **L'exercice** : fléchissez en gardant le dos droit (le regard vers l'avant). Finissez presque en angle droit sur la jambe avant. Le pied arrière sur la pointe. Prenez appui sur votre talon et poussez pour revenir à la position de départ. Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position initiale.

Plus l'écartement des jambes est important, plus les fessiers et les ischios sont sollicités. À l'inverse, un écartement plus faible favorisera le travail des quadriceps.



4 séries de 20 répétitions,  
pour les 2 jambes, avec  
un temps de repos de 45 s  
entre chaque série

## LES ÉTIREMENTS

→ **Pour les quadriceps**, buste droit, prenez la cheville, les genoux joints. Tenez 20 secondes, et faites la même chose avec l'autre jambe.

→ **Pour les adducteurs**, assis, les plantes des pieds face à face, attrapez vos pieds avec les mains et repoussez vos genoux vers le bas avec vos coudes, gardez le dos droit. Tenir 20 secondes et bien respirer.

