

OLIVIER LAFAY

♀ Méthode de musculat*ion*

80 EXERCICES
SANS MATÉRIEL

au féminin

UN ENTRAÎNEMENT **progressif** ET
DES PROGRAMMES **spécifiques** POUR :

- ♀ UN CORPS **harmonieux,**
souple ET **tonique**
- ♀ ÉLIMINER les graisses excédentaires



@mphora
sports



 **Méthode** *de*
muscultation

80 EXERCICES
SANS MATÉRIEL

au féminin

Cette méthode est très progressive et permet donc à des personnes ayant de faibles capacités physiques de se métamorphoser réellement. Cependant, chaque pratiquante doit savoir si son état de santé lui autorise les efforts physiques. Pour cela, il est important de recueillir l'avis d'un médecin avant de débiter votre pratique.

Pour toute question : proteosystem@free.fr



Avertissement : Méthode de Musculation au Féminin est un concept particulièrement original. Son entraînement progressif est réellement novateur. Son principe de progression peut être éventuellement adapté avec des haltères ou des machines pour remplacer les exercices utilisant uniquement le poids du corps. Cette adaptation a déjà été créée et déposée par l'auteur. Aussi, toute transposition des principes présentés dans cette méthode, sans autorisation de l'auteur, sera poursuivie devant les tribunaux. Que ce soit le principe général de progression ou les combinaisons d'exercices et de temps de repos.



Méthode de muscultation

80 EXERCICES
SANS MATÉRIEL

au féminin

par OLIVIER LAFAY

illustrations d' HERVÉ AUDOUY

mise en page de MATHIEU JAFFRO

modèle JOSSIA BARDELLI

@mphora
sports

Editions AMPHORA

14, rue de l'Odéon

75006 PARIS

table des matières



Préface	9
Mode d'emploi	10
COMMENT SE SERVIR DE LA MÉTHODE ?	
1 Musculation	13
LES BASES	
A - Qu'est-ce qu'une série?	14
B - Le repos	14
C - Amplitudes	15
D - Exécution des mouvements	15
E - Le rythme	15
F - Ne négligez pas la respiration!	16
G - Travaillez votre diaphragme	17
H - Utilité du carnet d'entraînement	18
I - Importance de l'échauffement	19
J - Apprenez à évaluer vos performances	19
K - L'alimentation	21
L - Endurance	28
M - Éliminer les graisses excédentaires	32
N - Muscles intimes (périnée)	34
O - Après un accouchement	36

2 Personnaliser L'ENTRAÎNEMENT 39

APPRENDRE À CONSTRUIRE DES SÉANCES PARFAITEMENT ADAPTÉES À VOS BESOINS. VOUS TROUVEREZ DANS CE CHAPITRE TOUTES LES NOTIONS PERMETTANT DE BIEN UTILISER LES PROGRAMMES DES CHAPITRES 3 ET 4.

- A - Bien débiter 40
- B - Déterminez votre profil 44
- C - Précisions utiles 50

3 Programmes SPÉCIFIQUES 57

UN ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF POUR CHAQUE PARTIE DU CORPS

- A - Le bas du corps : CUISSES - HANCHES - FESSERS 58
- B - Un ventre plat et tonique, une taille fine et marquée : ABDOMINAUX, TRANSVERSE 78
- C - Une poitrine ferme et remodelée : PECTORAUX, DORSAUX 100
- D - Des bras galbés : BICEPS, TRICEPS 128

4 Souplesse 139

PROTÉGER LES ARTICULATIONS, ÉVITER LES ACCIDENTS MUSCULAIRES, ACCELERER LA RÉCUPÉRATION, RELAXER LE CORPS ET L'ESPRIT. CONSERVER OU OBTENIR LA GRÂCE ET L'ÉLEGANCE.

- A - Pourquoi se préoccuper de la souplesse ? 140
- B - Haut du corps 146
- C - Milieu du corps 158
- D - Bas du corps 168

Mode d'emploi
COMMENT SE SERVIR DE LA MÉTHODE

x Mode d'emploi

METHODE DEMUSCULATION au féminin a été pensé afin de satisfaire chaque lectrice, quels que soient son objectif et son niveau de départ. Cette courte introduction va vous apprendre à utiliser au mieux ce livre afin d'obtenir des résultats conformes à vos désirs.

Vous pouvez, bien entendu, utiliser ce livre comme un répertoire d'exercices ciblés par partie du corps, sans lire les indications concernant l'alimentation ou la constitution d'un programme adapté. Dans ce cas, vous êtes plutôt de celles qui iront « picorer » dans le livre au gré de leurs humeurs et de leurs besoins du moment. Soyez alors raisonnable et n'attendez pas de miracles suite à une pratique désordonnée, et donc certainement improductive même si elle sera par ailleurs source de plaisirs ponctuels. Le simple fait d'exercer son corps sans aucune contrainte peut être en soi un plaisir suffisant. Il faudra alors veiller à ce que les exercices soient réalisables et les pratiquer après un échauffement sérieux afin d'éviter les blessures. Il vaut mieux, donc, se tester sur les premiers exercices et apprendre peu à peu ce que l'on est capable de faire et ce que l'on ne peut pas faire. N'oubliez pas de réaliser quelques étirements avant et après l'entraînement (page 147).

En revanche, celles qui recherchent des résultats immédiats et importants devront planifier leur entraînement. Ce livre répond à cette nécessité. Vous serez guidée pas à pas afin d'obtenir des résultats rapides avec un minimum de contraintes.

On peut ranger les pratiquantes sérieuses, motivées, en deux catégories : les « pressées » et les « calmes ». Pour ces lectrices, le livre formera un tout, un assemblage d'éléments organisés de façon cohérente afin d'atteindre un but : un corps harmonieux, souple et tonique, des résultats durables.

Les pressées trouvent ennuyeux d'avoir à lire le livre en entier avant de commencer leur pratique. Elles veulent s'y mettre tout de suite. Dans ce cas, il leur est conseillé de se rendre page 40 (bien débiter). Tout en commençant le rééquilibrage du corps, elles liront, un peu chaque jour, les bases (page 13), et le reste du livre au fur et à mesure de leurs besoins.

Les calmes préfèrent mettre toutes les chances de leur côté avant de débiter la pratique. Elles ont besoin de comprendre, de tout lire, afin d'être sûres de n'oublier aucun détail important. Il leur est conseillé de lire avant tout les bases (page 13) et la souplesse (page 139). Une fois instruites par les conseils donnés dans ces deux chapitres, elles pourront se rendre page 40 (bien débiter).

Olivier Lafay

CHAPITRE



Musculation

LES BASES



A Qu'est-ce qu'une série ?

Une répétition, c'est l'exécution complète d'un mouvement.
Par exemple : une répétition de l'exercice P (page 110) consiste à :

- 1 Se tenir en appui sur un meuble (ou des chaises ou tout autre support...), bras tendus. C'est le point de départ.
- 2 Descendre le plus bas possible en pliant les bras et en inspirant.
- 3 Revenir au point de départ en expirant, bras tendus.

Lorsque vous avez réalisé les trois étapes de ce mouvement, vous pouvez compter 1.

Une série, c'est la répétition de ce mouvement. Ainsi, une série de 8 signifie que 8 fois vous pliez les bras pour descendre et que 8 fois vous revenez au point de départ. C'est 8 fois 1.

B Le repos

Le repos est une notion fondamentale. C'est pendant les jours de repos que vos muscles se développent, d'où l'importance de bien les laisser récupérer. C'est également pendant les jours de repos que vous perdez de la graisse, utilisée par les muscles lorsqu'ils récupèrent.

Les temps de repos entre les séries et les exercices doivent aussi être scrupuleusement respectés. Vous devez avoir avec vous soit une montre affichant l'écoulement des secondes, soit un chronomètre (c'est mieux s'il fait aussi compte à rebours).

S'il est écrit que vous devez prendre vingt-cinq secondes de repos entre deux séries, respectez la consigne. Prenez toujours vingt-cinq secondes complètes de repos avant de recommencer l'exercice. Ne recommencez pas avant la fin de ce temps de repos. N'allongez pas non plus le temps de pause. Quand le temps de repos est plus long (une minute trente, deux minutes...), procédez de la même façon, attendez toujours la fin exacte de votre temps de repos avant de recommencer.

Ne changez jamais la durée de vos temps de repos! Ces temps de repos ont été spécialement étudiés afin de permettre une progression très rapide tout en contrôlant cette progression. En effet, si vous réalisez six séries de quatre répétitions d'un exercice le lundi et six séries de cinq répétitions le mercredi, toujours en prenant vingt-cinq secondes de repos, c'est que vous avez progressé.

Amplitudes

Un même mouvement peut être réalisé de plusieurs façons. Vous pouvez le faire entièrement. Vous pouvez en faire seulement la moitié, le tiers, les deux tiers en partant du début ou de la fin. Les modifications de l'amplitude d'un mouvement permettent de créer des exercices différents. Ainsi **B1** et **B2** (page 68, 69) sont des variantes d'un seul mouvement. Ces variantes ont des effets différents sur votre corps.

Aussi, soyez très attentive aux indications données afin de bien faire le bon exercice. Lorsqu'il est écrit qu'il faut, par exemple (exercice **B1** page 68), descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, respectez la consigne. Ne descendez pas moins bas pour faciliter le mouvement. Ne descendez pas trop bas sinon l'exercice sera beaucoup plus difficile. Seul le strict respect de la consigne permet une progression réelle, rapide et continue.

Exécution des mouvements

Non seulement, comme nous venons de le voir, les amplitudes doivent être respectées, mais la position du corps doit aussi être celle prescrite. Chaque exercice fait l'objet d'une description minutieuse dont l'application exacte est impérative. S'il est écrit de ne jamais creuser les reins, ne le faites pas, même pour arracher une répétition de plus.

Le rythme

Reprenons l'exemple de l'exercice **P** (page 110). Le **rythme normal** consiste à faire la flexion en une seconde et l'extension en également une seconde.

Une répétition dure donc deux secondes auxquelles s'ajoute un temps de repos en extension complète d'environ une seconde. L'extension complète, c'est la position bras tendus.

Le rythme normal reste la référence. Soit il vous sera demandé d'exécuter un exercice à un rythme normal, soit vous devrez accélérer ce rythme.

S'il est noté qu'un exercice doit être exécuté à un **rythme rapide**, vous devrez mettre moins de deux secondes pour faire une répétition. L'idéal étant de faire une répétition en une seconde sans temps de repos en extension complète.

Notez cependant que, la fatigue s'installant, le rythme diminue naturellement en fin de série. Vous aurez alors besoin d'un peu plus de repos lorsque vous serez en extension complète (bras tendus).

Par exemple : une série devant être faite rapidement n'autorise pas de temps de repos en extension complète. Cependant, en fin de série, vous serez parfois obligée de vous reposer de une à cinq secondes en extension complète afin de reprendre votre souffle et continuer la série.

Un cas précis : vous faites, très rapidement, 6 répétitions à la première série de l'exercice P. Vous êtes fatiguée et incapable de faire une septième répétition. Alors, bras tendus, en appui, prenez de une à cinq secondes de repos. Vous verrez que vous pourrez faire une septième répétition. Reposez-vous à nouveau entre une et cinq secondes et vous pourrez peut-être faire une huitième répétition. Continuez tant que vous le pouvez sans jamais dépasser cinq secondes de repos entre chaque répétition. Ainsi, une série qui aurait dû normalement être stoppée à 6 répétitions a pu continuer pour atteindre 7, 8 ou 9 répétitions. Et, c'est grâce à ces 2 ou 3 répétitions supplémentaires que vous progresserez.

F Ne négligez pas la respiration !

Pensez toujours à respirer profondément lorsque vous vous entraînez. Ne bloquez pas votre respiration. En inspirant profondément, vous aurez plus de force et cela vous aidera à développer votre thorax. Votre poitrine sera ainsi mieux soutenue et votre buste plus esthétique.

Lorsque l'exercice devient difficile (en fin de série ou lors d'une série courte), vous devez inspirer différemment : inspirez profondément et bloquez votre respiration le temps de faire l'effort puis soufflez lorsque le passage difficile est franchi en revenant à la position de départ. Par exemple, à l'exercice P (page 110), vous inspirez profondément en descendant, vous bloquez votre respiration sur le premier tiers de la remontée (là où c'est le plus dur) puis vous soufflez ensuite longuement en tendant les bras. Votre ventre reste plat à l'inspiration comme à l'expiration. Ne laissez pas aller votre ventre lorsque vous respirez.

Pensez à ne jamais bloquer votre respiration trop longtemps.
Le blocage respiratoire doit toujours être le plus court possible.

Travaillez votre diaphragme

Le diaphragme est un muscle situé entre le thorax et l'abdomen. Il est invisible puisque interne et pourtant très important car il joue un rôle fondamental dans la respiration. L'oxygène, c'est l'énergie! Vous pouvez rester quelques jours sans manger, quelques heures sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer. Un diaphragme court et contracté induit une gêne respiratoire qui diminue vos performances et accentue la fatigue.

Exercice de base : couchez-vous sur le dos. Vos genoux sont fléchis, vos pieds sont posés à plat et votre bas du dos est collé au sol. Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre pendant trois à cinq secondes. Expirez très lentement avec la bouche (trente secondes ou plus) en rentrant progressivement votre ventre. Soufflez au maximum afin de chasser la totalité de l'air. Pour cela, vous devrez rentrer le ventre (le plus possible) en contractant vos abdominaux.

Vous pouvez également faire cet exercice assis sur une chaise ou un fauteuil. Evitez alors de creuser vos reins pour vous donner l'illusion que votre ventre se gonfle davantage.

Pour bien faire, il faudrait un minimum de dix minutes de ce travail (inspiration plus expiration) à la fin de chaque séance de musculation, juste après le travail de votre souplesse. Cela vous relaxera et facilitera la récupération.

Lorsque vous serez suffisamment entraînée, vous pourrez tenir deux minutes (ou plus) lors de chaque expiration en soufflant lentement grâce à un contrôle accru des muscles assistant votre respiration.

Utilité du carnet d'entraînement

Afin de suivre l'évolution de vos entraînements et de constater vos progrès, il est indispensable de tenir un carnet au jour le jour. En effet, sans carnet, vous ne pourrez jamais vous souvenir des performances réalisées.

Comment faire?

Procurez-vous un cahier ou un carnet de taille moyenne. En haut de la page, notez la date. Ensuite, notez chaque exercice effectué et le nombre de répétitions réalisées. Notez également votre forme, vos sentiments, vos analyses des progrès accomplis, etc.

De semaine en semaine, ces notes prendront leur sens. Vous comprendrez mieux les réactions de votre corps. Vous saurez si vous devez passer au niveau suivant ou poursuivre l'entraînement du niveau en cours.

Chaque mois, prenez des photos de votre physique. De face, de dos et de profil. Prenez une première série de photos avant même de commencer votre entraînement.

Prenez également vos mensurations. Tour de poitrine (sans gonfler le thorax), tour de taille, de mollet, de cuisse, d'épaules. Prenez également votre tour de hanches. Soyez très précise lorsque vous vous mesurez : **Il faut que les mesures soient toujours prises au même endroit.**

Pesez-vous.

Ainsi, de mois en mois, vous pourrez constater vos progrès par l'évolution des mensurations, de votre aspect et de votre poids. Dans quatre ou cinq mois, vous serez heureuse d'avoir des photos souvenirs de vos débuts que vous pourrez montrer à celles qui n'osent pas encore s'y mettre.

I Importance de l'échauffement

Vous devez vous échauffer tranquillement avant de passer à la séance de musculation proprement dite qui exige des efforts importants. Commencez par étirer vos muscles (page 144). Ensuite, l'idéal serait de faire cinq minutes de vélo d'appartement en accélérant progressivement le rythme. Vous pouvez également faire trois séries de corde à sauter. Inutile, dans ce cas, de bondir très haut ou de faire des figures compliquées. Le saut à la corde doit être fait en douceur.

Si vous n'avez pas cette possibilité, exécutez l'exercice **A** (page 66). Accélérez progressivement le rythme et arrêtez au bout d'une minute. Ne faites pas **A** pendant trois minutes. L'objectif est simplement d'échauffer votre corps, de vous préparer physiquement et mentalement à la séance qui va suivre.

Pour les plus sportives, désireuses d'améliorer leurs performances, l'idéal serait de parvenir progressivement à tenir trois minutes d'affilée au saut à la corde. Si vous atteignez cet objectif, vous ne ferez plus que deux séries de corde à sauter, la première durera environ une minute, la seconde durera trois minutes.

Quel que soit votre mode d'échauffement (vélo, corde à sauter ou **A**), prenez deux minutes de repos avant de commencer l'entraînement proprement dit (une fois l'échauffement terminé).

J Apprenez à évaluer vos performances

Attendez d'avoir deux semaines d'entraînement avant de lire cette rubrique.

Nous sommes lundi, vous venez de réussir six séries de sept répétitions à l'exercice **P**. Vous êtes fière de votre performance. De jour en jour, vous avez fait six séries de quatre, six séries de cinq, six séries de six et aujourd'hui six séries de sept répétitions. Vous vous promettez de faire six séries de huit répétitions mercredi.

Le mercredi arrive. Vous faites huit répétitions à la première série, huit à la deuxième, troisième et quatrième. Mais, seulement six à la cinquième et cinq à la sixième. Vous êtes surprise et déçue, c'est la première fois que vous ne faites pas le même nombre de répétitions à chaque série.

Ne vous inquiétez pas, ceci est tout à fait normal. On ne peut pas progresser uniformément de séance en séance. Il y a toujours un moment où le rythme se ralentit. Ce ralentissement de la progression arrive plus ou moins tôt chez chacune. Cela dépend, entre autres, du poids de la pratiquante, de son endurance, de son alimentation, de son système hormonal... Certaines éprouveront des difficultés à partir de six séries de six répétitions. D'autres atteindront six séries de dix répétitions sans rencontrer de réels problèmes.

Poursuivons notre exemple.

Nous allons analyser la séance de mercredi. $8 \cdot 8 \cdot 8 \cdot 6 \cdot 5 = 43$ répétitions.

Or, le lundi, vous aviez fait: $7 \cdot 7 \cdot 7 \cdot 7 \cdot 7 = 42$ répétitions.

Vous avez donc progressé d'une répétition sur le total.

Que faire lors de la séance du vendredi ? Etant donné que vous avez progressé entre lundi et mercredi d'une seule répétition, essayez de progresser sur la cinquième et la sixième série. Essayez $8 \cdot 8 \cdot 8 \cdot 7 \cdot 5$ ou $8 \cdot 8 \cdot 8 \cdot 7 \cdot 6$ ou $8 \cdot 8 \cdot 8 \cdot 8 \cdot 5$ etc.

Si, le vendredi, vous ne progressez pas du tout, le lundi suivant, tentez les neuf répétitions à chaque série. Imaginons que vous fassiez $9 \cdot 9 \cdot 8 \cdot 7 \cdot 6 \cdot 5 = 44$ répétitions. Vous avez donc progressé (sur le total). En effet, il y a une semaine (lundi dernier), vous faisiez six séries de sept répétitions soit quarante-deux répétitions au total. Vous êtes donc passée de quarante-deux à quarante-quatre répétitions. Cela suffit pour développer vos muscles.



Revenez ensuite à des séries de huit répétitions. Quarante-quatre répétitions divisées par six (le nombre de séries) = 7,33 répétitions en moyenne. Il s'agit donc, pour progresser, de faire plus de 7,33 répétitions à chaque série. Ce sera sans problème pour les premières séries. En revanche, tout se jouera sur les dernières.

Essayez de faire six séries de huit répétitions pendant deux ou trois séances.

À chaque fois additionnez les répétitions réussies et faites votre moyenne. Si vous faites plus de quarante-quatre répétitions, c'est que vous avez progressé.

Si, après deux ou trois séances, vous n'avez toujours pas progressé, revenez aux séries de neuf répétitions. Puis, quand vous ne progressez plus, faites le même travail avec des séries de dix répétitions. Cherchez toujours le moyen de progresser sur le total.

Ce système peut être appliqué à la plupart des exercices, il permet d'éviter la stagnation.

L'alimentation

Que ce soit pour grossir ou maigrir, l'alimentation est stratégique. Il vous faudra comprendre les effets produits sur votre physique par l'ingestion de tel aliment, de telle quantité d'un aliment, de telle association d'aliments. Ne vous affolez pas! Ceci est en fait très simple.

L'alimentation équilibrée est une notion fondamentale que tout individu se doit de comprendre et de maîtriser, surtout s'il se préoccupe d'esthétique, de performance ou tout simplement de bien-être. De notre capacité à savoir agencer l'équilibre de chacun de nos repas dépendent non seulement nos résultats en culture physique, mais aussi, et avant tout, la santé de nos os, de nos organes (dont le cœur), de tous les tissus composant cette merveilleuse mécanique qu'est le corps humain.

Ne comptez pas sur un aliment miracle ou des pilules « magiques » pour obtenir santé, beauté et performances : pour bien fonctionner, le corps a besoin d'avoir à disposition une association d'éléments multiples. En respectant la « formule » ci-dessous, à chaque repas, vous constaterez rapidement des modifications positives de votre énergie et de votre apparence. Vous éviterez aussi de mettre votre cœur en condition d'être victime d'un infarctus.

Qu'est-ce qu'un repas équilibré?

VIANDE (80g) OU POISSON (100g)

UNE GRANDE QUANTITÉ DE LÉGUMES VARIÉS
(au moins trois légumes différents à chaque repas)

DES PÂTES OU DU RIZ OU DES FÉCULENTS
(modérément)

UN PEU DE PAIN

UN YAOURT, DE PRÉFÉRENCE À 0 %

UN FRUIT

L'UTILISATION DE CERTAINES HUILES
(huiles de colza ou de soja pour les plats froids et d'olive pour les plats chauds)

ÉVITER LES CUISSONS AVEC DE LA GRAISSE
(huile, beurre, margarine)



Si vous souhaitez, malgré tout, faire cuire viandes et poissons à la poêle, achetez-en une de qualité ne nécessitant qu'une faible quantité d'huile (d'olive) pour éviter que l'aliment ne s'accroche au fond. Il faut vraiment à peine huiler le fond de la poêle, le goût sera certainement moins marqué, mais votre cœur vous en saura gré.

Apprenez à peser la viande et le poisson. En effet, il est préférable de ne pas dépasser 80 g de viande ou 100 g de poisson par repas. Il vaut mieux manger 80 g de bœuf à midi et 100 g de poisson le soir plutôt que 200 g de bœuf à midi et aucune viande ou aucun poisson le soir. Si vos aliments dépassent le « poids autorisé », découpez la partie excédentaire et congelez-la: les surplus, ajoutés aux surplus, finiront, à la longue, par atteindre un total de 80 g pour la viande ou de 100 g pour le poisson.

Une balance de cuisine est aussi utile pour peser le riz, les pâtes et les féculents. Si, par exemple, vous cherchez à grossir (prendre du volume musculaire pour harmoniser vos formes) et qu'à chaque repas vous mangez 40 g (pesés avant la cuisson) de pâtes ou de riz, alors testez pendant quelques temps 60 g ; et si ça ne suffit pas, passez à 80 g.

Si vous voulez mincir, la balance permet de réduire progressivement la quantité de pâtes, riz et féculents ingérés à chaque repas. Vous devez comprendre que **pour mincir, la réduction de l'alimentation doit être progressive**, sinon le corps risque de se « bloquer » et vous aurez beaucoup de mal à perdre. De plus, si fatiguée de ne pas perdre, vous vous remettez, après quelques mois d'intenses privations, à manger normalement, vous allez reprendre le peu perdu plus quelques kilos de graisse supplémentaire. Si vous voulez mincir, commencez par manger de façon équilibrée puis, lorsque vous serez habituée, pesez les pâtes, le riz et les féculents et réduisez les quantités d'une dizaine de grammes chaque semaine. Réduisez aussi, progressivement, le pain au minimum.

Ce qu'il ne faut jamais réduire, c'est la viande, le poisson, les fruits et les légumes, les huiles! Que vous vouliez mincir, grossir ou maintenir votre poids, mangez toujours beaucoup de légumes. Achetez-les sur les marchés, chez un producteur. Changez régulièrement de producteur afin de varier la provenance de vos légumes.

Afin d'éviter d'avoir à utiliser trop de graisses lors de la cuisson ou d'en être réduite à consommer des aliments fades car cuits à l'eau, procurez-vous un ustensile de cuisine permettant la cuisson à la vapeur. Ne le choisissez pas avec une alimentation électrique, ces appareils ne sont pas robustes et supportent très mal une utilisation régulière. L'ustensile idéal est constitué d'une casserole sur laquelle s'adaptent deux autres casseroles dont le fond est percé de nombreux trous. Cet édifice est surmonté d'un couvercle. La cuisson à la vapeur conserve tout le goût des aliments. Les légumes et poissons cuits ainsi sont délicieux et vous apprécierez également la viande farcie d'ail. Apprenez (si ce n'est déjà fait) à utiliser l'ail, les oignons et les herbes aromatiques (persil, origan, basilic, estragon, ciboulette...).

Vous ferez ainsi plaisir à vos muscles, à votre cœur et à votre palais. Bon et sain ne sont pas des termes qui s'excluent. Pour conserver vitamines et minéraux, en évitant qu'ils ne tombent dans l'eau bouillante, mettez vos légumes dans un récipient supportant la cuisson des aliments, puis placez-le tout au fond de la casserole percée. Le jus restera prisonnier au fond de ce récipient et vous pourrez le récupérer.



Avec un cuit-vapeur et une casserole, vous pouvez facilement préparer le soir vos repas du lendemain. Dans la première casserole du cuit-vapeur, faites cuire les féculents, dans la seconde les légumes (pour midi et soir), dans la troisième le poisson ou la viande (cela peut être un rôti, un poulet entier). Sur une autre plaque, dans une autre casserole, faites cuire le riz, à l'eau. Il vous faut un cuit-vapeur de grande taille, c'est plus pratique.

N'ajoutez ni huile ni sel lorsque vous faites cuire à l'eau pâtes, riz et féculents. Évitez également de trop saler vos aliments. Une salade composée de riz cuit à l'eau (puis refroidi) accompagné de tomates coupées en morceaux, de quelques olives, de crevettes et de thon au naturel émietté saupoudré d'herbes aromatiques, c'est délicieux. Joignez à cette salade une vinaigrette avec un peu de vinaigre, de la moutarde à l'ancienne et de l'huile de colza.



Cuire à la poêle sans graisses : mettez un peu d'eau au fond de la poêle. Coupez une ou plusieurs tomates en tranches et faites-les cuire avec de l'ail, des oignons, du persil, des herbes de provence. Ajoutez ensuite la viande qui cuira dans le jus des tomates.

La règle du repas équilibré est comme toutes les règles, elle supporte des exceptions, des tolérances. Un plat en sauce de temps en temps, une pizza arrosée d'un verre de vin ou un bon restaurant ne mettront pas en péril vos résultats et votre santé.

Il suffit de « déséquilibrer » trois de vos repas chaque semaine en remplaçant des aliments de la première colonne (régulièrement) par des aliments de la deuxième colonne (modérément) pour vous faire plaisir tout en variant votre alimentation. Par exemple, vous pouvez remplacer le yaourt à 0 % par du fromage ou du blanc de poulet par un steak de bœuf saignant.

À ces trois repas « déséquilibrés », vous pouvez ajouter, à l'occasion, un restaurant le week-end ; sauf si vous voulez perdre du poids.

Mangez des légumes secs, quatre à cinq fois par semaine. Des lentilles deux fois par semaine et les autres jours des pois cassés, des haricots secs ou des pois chiches.

Tableau des aliments

REGULIEREMENT

Bœuf maigre
(5% de matières grasses)
Foie
Cheval
Gibier
Dindonneau
Pigeon
Poulet (sans la peau)
Lapin
Tous les poissons sauf
ceux cités dans les autres
colonnes
Thon au naturel (en boîte)
Tous les mollusques,
coquillages, crustacés
Le blanc d'œuf cuit
(jetez les jaunes)
Yaourt à 0 %
Yaourt aux fruits à 0 %
Pain
Riz
Pâtes
Lentilles
Pois cassés
Pois chiches
Cocos blancs
Haricots rouges
Flocons d'avoine
Muesli
Biscottes
Tous les légumes frais
Tous les fruits frais
Châtaignes
Huiles de colza, soja, olive
Jus de fruit (au petit
déjeuner seulement)
Moutarde (en petite quantité
dans les vinaigrettes)
Lait de soja
Lait écrémé
Confiture
(le matin seulement)
Miel (le matin seulement)
Fromage blanc à 0%

MODEREMENT

Bœuf
Veau
Dinde
Hareng fumé, hareng
mariné
Maquereau
Thon frais
Lamproie
Saumon frais
Lait demi-écrémé
Fromage
Avocats
Olives (trois fois par
semaine et moins de dix
par repas)
Sucre
Céréales (sauf muesli et
flocons d'avoine)

EXCEPTIONNELLEMENT

Mouton
Agneau
Porc (et charcuterie)
Canard
Oie
Poule
Hareng salé
Thon à l'huile
Sardines à l'huile
Anguille
Lait entier
Fromage blanc « nature »
(au lait entier)
Croissants
Gâteaux
Chips
Pizza
Hamburgers
Plats en sauce
Amandes
Cacahuètes
Noisettes
Noix
Noix de cajou
Pistaches
Beurre
Margarine
Mayonnaise
Ketchup
Bonbons
Chocolat
Caramel
Praliné
Toutes les boissons
alcoolisées
Tous les sodas
(sauf les lights)

Repas équilibré : une base solide

Voici un exemple de plan alimentaire pour celles qui n'ont pas de problèmes de poids et qui veulent simplement remodeler et/ou entretenir leur corps. Ce plan alimentaire est une base que vous pourrez faire évoluer (ne pas manger tout le temps la même chose) grâce au tableau précédent (page 25).

Mangez à votre faim sans vous « bourrer ». Attention : l'exercice ouvre l'appétit. S'entraîner donne faim. Aussi, veillez à ne pas compenser la dépense due à l'entraînement par une alimentation trop abondante.

Matin : des céréales (flocons d'avoine ou muesli) arrosées de lait écrémé ou de lait de soja. Un yaourt à 0 %. Un blanc d'œuf cuit. Un fruit. On peut aussi prendre des biscottes avec de la confiture et/ou du miel, et du fromage blanc à 0 % à la place du blanc d'œuf. Tout le monde ne supporte pas le fromage blanc et le lait, alors, attention! La consommation de yaourts ne pose par contre aucun problème.

Midi : 80 à 100 g de viande maigre ou de poisson. Si vous mangez un poisson gras (maquereau, saumon, thon), supprimez presque toutes les sauces (huiles). Des pâtes, du riz ou des légumes secs (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs) cuits sans graisses et des légumes froids ou chauds accompagnés de pain. Huile d'olive ajoutée aux plats chauds. Huile de colza ajoutée aux plats froids. Un ou plusieurs fruits.

Soir : Idem midi. Le soir, on peut remplacer la viande ou le poisson par 2 à 4 blancs d'œufs cuits et un yaourt à 0 %. Cette substitution n'est possible que si vous mangez des légumes secs (lentilles, haricots rouges...). Si vous mangez du riz ou des pâtes, il faudra les accompagner de viande ou de poisson.

Buvez beaucoup tout au long de la journée (deux litres environ par jour).

Q Blancs d'œufs : faites cuire vos œufs à l'eau, enlevez les jaunes (jetez-les) et découpez les blancs en petits morceaux afin de les manger en salade avec vos légumes ou vos féculents.

Si vous êtes trop maigre et que vous voulez prendre un peu de volume, reprenez le plan alimentaire de base et augmentez à chaque repas la quantité de riz, pâtes, pain, féculents. Il faut sortir de table le ventre bien plein.

Ajoutez un goûter : du fromage blanc à 0 % mélangé avec un fruit coupé en morceaux accompagné de pain azyme et un peu de confiture. Un à deux petits verres (10 cl) de lait de soja (ou de lait écrémé).

Si vous ne prenez pas de poids, ne soyez pas surprise : vous ne mangez pas assez. Une fois atteint votre objectif, supprimez le goûter.

Mincir : vous avez du gras à perdre?

Reprenez le plan alimentaire de base décrit précédemment. Mangez sans vous « bourrer ». Cessez de manger avant d'avoir l'estomac plein. Essayez de manger un léger goûter qui vous évitera d'être trop fatiguée par la réduction de l'alimentation alliée à l'effort physique :

Prenez, entre 16 et 18 heures un yaourt allégé, un verre de lait de soja, un blanc d'œuf, une tranche de pain azyme et un fruit.

Cela devrait suffire à vous faire perdre du gras tout en remodelant votre corps. Si, après deux à trois mois, votre perte de gras n'est plus suffisante, réduisez la part de pâtes, riz et pain, sans excès. Faites cela progressivement, semaine après semaine. Vous aurez faim, mais vous mincierez. Ajoutez, si vous voulez accélérer les résultats, des exercices d'endurance (natation, jogging, vélo, corde à sauter). Quand vous serez satisfaite de votre apparence, vous pourrez augmenter à nouveau (et progressivement) le riz, les pâtes et le pain.

Contrairement aux autres types physiques, la personne enveloppée peut faire des exercices d'endurance très régulièrement car elle a beaucoup d'énergie à perdre.

Il est normal d'avoir faim lorsqu'on cherche à perdre du poids. N'augmentez pas vos rations alimentaires pour autant, sinon vous ne perdrez rien. La sensation de faim ne doit pas non plus être excessive. Si vous avez vraiment trop faim, si vous vous sentez faible, augmentez les quantités de nourriture en veillant à toujours avoir faim, mais un peu moins.

Afin d'éviter toute carence, il est conseillé de prendre tous les matins au petit déjeuner un comprimé contenant toutes les vitamines et tous les minéraux. En cas de régime sérieux : un comprimé matin, midi et soir.

Que ce soit pour maigrir ou pour grossir, vous pouvez vous faire prescrire un régime par un médecin **compétent** ou un diététicien

Endurance

L'entraînement de musculation présenté dans cette méthode favorise le développement de l'endurance. Les méthodes de musculation classiques n'ont pas cet avantage et, bien souvent, celles qui s'entraînent en salle s'essoufflent très rapidement au moindre effort soutenu.

Votre pouls au repos s'abaissera au fur et à mesure de votre pratique. Il est cependant conseillé, en complément, de solliciter spécifiquement votre cœur au moins une fois par semaine. Une sortie en vélo, du squash, de la natation, du jogging ou toute autre activité agissant sur le souffle. Vous gagnerez ainsi rapidement de l'endurance. N'oubliez pas que le cœur est le muscle le plus important du corps humain. Ne dépassez pas trente minutes d'entraînement si vous effectuez une activité soutenue sans pauses (comme le jogging). Le vélo, en alternant montées et descentes, autorise de plus longues sollicitations. Celles qui n'ont jamais exercé leur cœur doivent y aller doucement. Arrêtez-vous dès que vous vous sentez fatiguée, ne forcez pas! Commencez par un quart d'heure d'entraînement et augmentez progressivement la durée en étant à l'écoute de vos sensations. Inutile de chercher à aller vite, ce qui compte, c'est la régularité dans l'effort. Si vous vous sentez trop fatiguée, même si ce n'est qu'au bout de cinq minutes, arrêtez-vous! Vous ferez mieux la prochaine fois.

Si vous pratiquez intensément un sport qui provoque un fort essoufflement, les entraînements devraient suffire. Si vous constatez que votre endurance est excellente sans faire ni natation, ni vélo, ni jogging, alors cantonnez-vous à votre entraînement de musculation les premiers mois. Par la suite, ajoutez un entraînement d'endurance par semaine, votre niveau athlétique augmentera.

Le cœur d'une sédentaire bat au rythme de soixante-dix pulsations par minute qui augmente avec l'âge. Atteindre soixante à soixante-cinq pulsations par minute est

un bon objectif. Si vous voulez obtenir une endurance très performante, vous devrez viser les cinquante pulsations par minute. Pour cela, vous devrez faire deux à trois entraînements sérieux par semaine en plus de votre entraînement de musculation.

Ne faites jamais vos entraînements d'endurance le jour de la musculation! Vous risquez de vous fatiguer inutilement et vous ne progresserez plus nulle part.

Si vous êtes maigre et que vous voulez grossir, évitez au début de travailler votre endurance (sauf avis médical contraire). Vous risquez sinon de ne pas progresser suffisamment en musculation. Après trois mois d'entraînement, tentez, si vous le souhaitez, d'ajouter une séance d'endurance par semaine et voyez si vous progressez quand même en musculation. Les facultés de récupération de l'être humain sont limitées mais peuvent être augmentées progressivement. Si vous courez trop souvent, vos muscles ne voudront plus se développer et vous aurez beaucoup de mal à construire un corps harmonieux.

Celles qui ont l'habitude d'exercer leur endurance plusieurs fois par semaine devront s'en tenir à une seule séance par semaine tant qu'elles voudront faire grossir leurs muscles. Ensuite, elles pourront revenir à leurs séances habituelles.

Si vous souffrez d'un excédent de graisse, vous pouvez (et vous devez) contrairement aux autres, solliciter plus souvent votre cœur. Vos réserves lipidiques représentent un surplus d'énergie qui sera utilisé par le jogging, le vélo ou la natation. Vous mincirez plus vite et vous progresserez en musculation. Cependant, allez-y doucement si vous n'avez pas l'habitude d'exiger des efforts de la part de votre cœur. Trois séances (par semaine) de dix minutes de jogging à votre rythme pour commencer suffiront. Augmentez, si vous le pouvez, de deux minutes par semaine. Lorsque vous atteindrez trois séances de trente minutes chaque semaine, ce sera très bien. Le vélo d'appartement est excellent pour celles qui ont beaucoup de poids à perdre : voyez page 32 à la rubrique « Éliminer les graisses excédentaires » comment gérer efficacement un entraînement d'endurance destiné à la perte de graisse.

Si vous vous trouvez dans une situation ne vous permettant pas de pédaler, de nager ou de courir, la corde à sauter reste un excellent moyen de s'exercer. Elle peut même être utilisée en complément des autres activités. On peut tout à fait imaginer vingt

minutes de jogging suivies de dix minutes de corde à sauter. Le principe d'entraînement de la corde à sauter est simple : commencez par des sollicitations n'excédant pas trente secondes. Augmentez progressivement la durée de chaque sollicitation.

Par exemple, vous sautez pendant trente secondes. Vous vous reposez pendant une à deux minutes. Vous tentez de tenir une minute (en sautant). Puis vous vous reposez à nouveau pendant une à deux minutes... Adaptez cet exemple à vos besoins et à vos capacités. Avec l'expérience, vous pourrez même réaliser un entraînement de trente minutes de corde à sauter, entrecoupées de quelques pauses. Pensez cependant à bien étirer vos mollets et vos pieds (exercices 33, 34, 35 page 172). Si vous avez tendance à développer facilement vos mollets, il faudra éviter de pratiquer trop souvent la corde à sauter. Si vous constatez un accroissement très rapide du volume de vos mollets (ce qui est rare), il suffira de réduire, voire de supprimer la corde à sauter pour que le volume diminue.

Le volume du muscle correspond à une adaptation à une forme particulière d'exercice : il suffit de supprimer ou de réduire cette forme d'exercice pour que le volume se réduise d'autant. C'est d'ailleurs pour cela que vous conserverez en permanence le contrôle de votre développement.

Un moyen d'exercer son endurance sans le vivre comme une corvée est de joindre l'utile à l'agréable. Aller au travail à vélo ou rollers, n'est-ce pas une façon de rendre à la fois productif et ludique l'accomplissement du trajet? On améliore sa santé et son esthétique corporelle, on augmente son dynamisme, sa capacité de travail.



L'endurance n'est pas seulement un moyen de renforcer son cœur ou de perdre des graisses, c'est aussi une source énergétique pour le corps et l'esprit. Vos muscles respiratoires sont exercés sans stress, votre corps se relaxe, votre esprit s'éclaircit. La capacité de votre organisme à produire de l'énergie augmente et vous vous sentez bien au repos comme dans l'effort. La récupération des séances de musculation est alors plus rapide. Deux à trois entraînements par semaine, en plus de l'entraînement de musculation, vous feront peu à peu ressentir ce qu'est vraiment la « pleine forme ».

Ne soyez cependant pas trop pressée, adaptez votre rythme d'entraînement hebdomadaire à votre motivation réelle. Êtes-vous

vraiment motivée pour supporter deux à trois séances de musculation par semaine plus deux à trois séances d'endurance dès vos débuts? Il vaut mieux commencer « petit » avec un seul entraînement d'endurance par semaine plutôt que d'être dégoûtée en moins d'un mois à force d'en avoir trop fait. La motivation augmente au fur et à mesure que le corps se renforce et que l'on commence à en ressentir les bienfaits : un plus beau corps, du bien-être, plus de force et de résistance. Et quand le corps se renforce, il peut supporter plus d'efforts.

Q En résumé, si vous souhaitez :

Améliorer votre condition physique et protéger votre cœur :

Un à deux entraînements par semaine (en plus de l'entraînement de musculation).

Si vous souhaitez ressentir ce formidable accroissement d'énergie dont il est question plus haut : deux à trois entraînements par semaine (en plus de la musculation).

Mincir :

Un minimum de deux séances d'endurance par semaine (en plus de la musculation). Dix minutes par séance au début si vous ne pratiquez jusque là aucun sport et que vous avez beaucoup de poids à perdre. Quinze minutes (au début) pour celles qui n'ont pas trop de gras à perdre. Trente minutes avec une résistance faible si c'est un vélo d'appartement ou des rollers. Et si même dix minutes vous semblent trop les premières fois, abrégez votre entraînement!

Grossir en muscle :

Un entraînement d'endurance au maximum chaque semaine pendant les trois premiers mois. Augmentez ensuite progressivement (si vous le souhaitez) en surveillant l'évolution de votre physique.

Étirez-vous avant et après l'effort (voir page 141).

Buvez beaucoup : avant - pendant - après.

Éliminer les graisses excédentaires

Cette rubrique s'adresse plus particulièrement à celles qui veulent perdre très rapidement leurs graisses et qui sont donc prêtes à faire quelques efforts supplémentaires.

**Mincir repose essentiellement sur quatre piliers :
l'alimentation, la musculation, l'endurance et la souplesse.**

L'alimentation : allez voir d'abord page 21. Si la réduction de l'alimentation est importante, prenez un comprimé de vitamines et minéraux matin, midi et soir afin d'éviter toute carence. Buvez, si vos moyens vous le permettent, une eau minérale gazeuse riche en bicarbonates, magnésium, potassium et calcium (comparez les étiquettes). Un litre par jour de cette eau minérale plus au moins un litre de n'importe quelle eau vous permettront d'accélérer votre récupération en évitant (encore une fois) les carences.

La souplesse : allez voir page 139. Plus vous serez souple, mieux vous vous sentirez dans votre corps. Le bien-être favorise la perte de graisse.

La musculation : lisez les bases page 13 et découvrez l'entraînement progressif personnalisé page 39.

L'endurance : c'est là que résident les efforts supplémentaires à fournir. Si vous voulez mincir très vite et si votre santé vous le permet, il faudra faire un entraînement d'endurance par jour, sauf les jours où vous vous entraînerez en musculation. Le mieux est de disposer d'un vélo d'appartement ou de pouvoir courir près de chez soi. Gardez quand même un à deux jours de repos complet (ni musculation, ni endurance) par semaine.

Vous devez comprendre qu'il ne s'agira pas de s'entraîner pour devenir très rapidement performante en endurance. L'entraînement d'endurance dure trente minutes sans aucune pause si c'est un vélo d'appartement. Si vous courez, ou si vous pratiquez une autre activité d'endurance, vous devez adapter le temps d'entraînement à vos possibilités (voir page 29).

Voilà comment procéder si vous avez un vélo d'appartement : mettez la résistance au minimum et pédalez pendant cinq minutes. Puis, sans vous arrêter, augmentez

un peu la résistance et pédalez encore cinq minutes. Puis, augmentez encore un peu la résistance etc. Vous devez augmenter progressivement la résistance pendant les trente minutes que dure l'entraînement. Vous ne devez pas avoir la sensation de forcer. Semaine après semaine, vous augmenterez un peu plus la résistance sans jamais chercher à forcer. Vous remarquerez aussi qu'en quelques semaines vous deviendrez capable d'aller de plus en plus vite. Vivez ces trente minutes de vélo comme une séance de relaxation. Ne vous stressiez pas en cherchant à aller vite ou en augmentant trop fortement la résistance.

Ces principes sont valables pour tout entraînement d'endurance dont le but est l'amincissement. Trente minutes sans pauses de vélo, de rollers, de jogging ou de natation. N'allez pas trop vite! Ne cherchez pas la performance! Soyez simplement constante dans l'effort et laissez tranquillement votre corps s'adapter. Si vous êtes vraiment très lourde, évitez le jogging.

HORAIRES

Si l'on veut mincir rapidement, la question des horaires d'entraînement (muscultion ou endurance) est primordiale. L'entraînement matinal, à jeun, est le plus efficace. Il suffit de se lever, de s'étirer, de boire plusieurs grands verres d'eau, et c'est parti!

AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT MATINAL

Perte de graisse beaucoup plus rapide. Vous êtes débarrassée pour la journée. Cela vous réveille et vous donne de l'énergie pour la journée. La nuit, vous dormirez mieux.

INCONVÉNIENTS

Il faut se lever trente à quarante minutes plus tôt. On a beaucoup plus faim dans la journée. Cela prouve que cela marche (on perd sa graisse), mais cela oblige à bien se contrôler afin de ne pas « craquer » et se mettre à trop manger.

Pour certaines, la musculation à jeun sera au-dessus de leurs forces. Dans ce cas, elles peuvent tout à fait pratiquer l'entraînement d'endurance le matin à jeun et la musculation pendant la journée. N'oubliez pas : il ne faut jamais faire l'entraînement d'endurance le même jour que l'entraînement de musculation.

Muscles Intimes (périnée)

Peu de femmes sont capables d'imaginer qu'il existe un lien entre la musculation et leur sexualité. Pourtant, il en va de leur sexe comme de toutes les parties du corps : l'exercice musculaire permet d'améliorer les sensations.

Investir son sexe par la pensée consciente, au travers de l'exercice physique, permet de construire une autre image de son corps, une autre image de soi. Il s'agit, en s'entraînant, de parfaire, de nouer ou renouer, un contact intime avec un lieu, un espace corporel qui devrait, pour beaucoup, « aller de soi ».

Or, la frigidité, la faiblesse du plaisir ou la perte des sensations après un accouchement sont là pour prouver que la sexualité ne va pas de soi. Rentrent en jeu le rapport à l'autre, le rapport à soi et la mécanique corporelle.

Tonifier les muscles intimes par la musculation permet d'augmenter le contrôle lors de la recherche du plaisir et donc, les sensations.

Il ne s'agira pas de chercher à transformer son sexe en « armure » musculaire. Aussi, vous pourrez pratiquer très régulièrement cet exercice au départ puis, lorsque les sensations seront bien présentes, vous pourrez espacer vos séances. Une fois atteint votre objectif, deux séances d'entretien par semaine sont largement suffisantes. Ne forcez pas de manière excessive pendant l'entraînement. Cherchez plutôt une concentration parfaite, une perception des sensations qui ne soit pas localisée en un seul point. Les perceptions doivent être homogènes d'un bout à l'autre de votre sexe.

Les femmes frigides ou ayant un problème avec leur sexualité ne devront pas s'étonner si elles ressentent une certaine répugnance à faire cet exercice. C'est la preuve que leur sexe reste une « contrée oubliée ». Il leur faudra de la volonté pour passer le cap malgré leurs réticences. Elles doivent considérer que cet exercice leur permettra de jouir plus intensément de leur corps, donc de la vie.

C'est une forme d'entraînement à l'acte sexuel : on s'entraîne d'un côté, on fait l'amour de l'autre, avec un sexe capable de devenir un véritable étai de chair susceptible de ravir le partenaire en augmentant les sensations du couple.

Exercices :

 **Premier niveau** Pendant deux semaines. Trois à cinq fois par semaine.

Faites des contractions vaginales durant de trois à cinq secondes chacune. Entre chaque contraction, prenez quinze secondes de repos. Répétez ces contractions avec pauses aussi longtemps que possible sans dépasser cinq minutes.

Si vous arrivez à tenir cinq minutes, vous ferez alors autour de seize répétitions.

Exemple :

cinq secondes de contraction - quinze secondes de repos - cinq secondes de contraction - quinze secondes de repos - cinq secondes de contraction...
et ainsi de suite.

Souvenez-vous de la consigne donnée plus haut : la concentration doit être la plus parfaite possible. De séance en séance, cherchez à affiner vos sensations.

Pour bien faire le mouvement, il faut contracter (serrer) l'anus, sans contracter ni les muscles des fesses, ni les muscles de l'intérieur des cuisses. Concentrez-vous ensuite sur le vagin. Cette consigne est valable pour le premier et le deuxième niveau.

 **Deuxième niveau** Deux à trois fois par semaine.

Il faut faire des séries de douze répétitions. La technique est totalement différente de celle du premier niveau.

Deux étapes de base :

- 1 - On contracte fortement les muscles intimes pendant une seconde en soufflant.
- 2 - On inspire en relâchant ces muscles pendant une seconde.

On répète douze fois les étapes 1 et 2. Il n'y a donc qu'une seconde de repos entre chaque contraction. Douze répétitions comptent pour une série. Il va falloir réaliser quatre séries en tout, espacées de quarante-cinq secondes de repos.

Soit: - Douze répétitions

(UNE SECONDE DE CONTRACTION, UNE SECONDE DE REPOS, RÉPÉTÉES 12 FOIS)

- Quarante-cinq secondes de repos
- Douze répétitions
- Quarante-cinq secondes de repos
- Douze répétitions
- Quarante-cinq secondes de repos
- Douze répétitions
- Exercice terminé

Le ventre se rentre naturellement lorsque vous vous exercez. Imaginer que le ventre et le sexe ne font qu'un.

Après un accouchement

La première chose à faire après un accouchement est de se reposer. L'esthétique de votre corps peut attendre un peu, il faut d'abord recouvrer ses énergies.

Allez voir un ou une kinésithérapeute qui guidera votre remise en forme. Prenez également rendez-vous avec un ostéopathe qui participera activement à la reconstruction de votre corps en le travaillant en profondeur sans le brusquer.

Lorsque ces praticiens vous donneront le signal, vous pourrez commencer (ou recommencer) la musculation.

Méthode de Musculation au Féminin vous propose de chercher avant tout l'équilibrage du corps plutôt qu'un travail musculaire anarchique dont l'unique but serait d'être « potable » pour la plage, rapidement, quitte à avoir des séquelles.

En suivant les consignes données dans « Bien débiter » page 40, vous modifierez rapidement votre apparence, sans danger, car la progression proposée respecte vos besoins physiologiques.

CHAPITRE


2

Personnaliser L'ENTRAÎNEMENT

Apprendre à construire des séances parfaitement adaptées à vos besoins.



Bien débuter

 Bien débuter

Avant de passer à l'entraînement de musculation, il est capital de veiller à ce que votre corps soit équilibré. Il s'agit de s'occuper des fondations de votre physique, de ce qui est invisible mais fondamental, aussi bien pour la beauté que pour la santé.

Si votre transverse et votre périnée sont faibles, si vos articulations sont raides, si vos muscles sont courts, même un travail musculaire de qualité finira par accentuer les déséquilibres en enlaidissant votre corps. La beauté ne passe pas seulement par la perte de la graisse mal placée, elle nécessite de se concentrer avant tout sur l'invisible pour que la transformation soit durable, génératrice de bien-être et de dynamisme.

Celles qui ne pensent qu'à modifier leur corps dans l'urgence pour satisfaire aux critères de minceur de la plage sont dans l'erreur : elles reprendront rapidement leurs kilos perdus à l'aide d'un régime excessif et s'éloigneront de plus en plus de la silhouette dont elles rêvaient.

Construire la beauté demande du temps : quelques mois au lieu des quelques semaines de régime annuel qui font tourner les femmes en rond. Aussi étonnant que cela puisse paraître pour une débutante, il faut viser le long terme et les résultats viendront rapidement. Toute solution de facilité est vouée, à plus ou moins long terme, à l'échec. Celles qui essaient chaque année le « nouveau » régime, la « nouvelle » gym le savent bien : les résultats sont souvent médiocres et difficiles à maintenir dans le temps sans privations intenses.

Cela peut paraître ennuyeux, fastidieux, pour certaines femmes, de passer quelques mois à exercer « ce qui ne se voit pas », alors qu'elles rêvent d'obtenir, presque instantanément, une belle apparence et un corps tonique, sensuel.

Réfléchissez ! Il est bien sûr possible de vous concentrer dès aujourd'hui sur l'apparence de votre corps, sur le visible, au détriment de l'invisible, en passant directement à la page 57. Et vous galberiez vos muscles, et vous perdriez vos graisses... Mais si vous souffrez du moindre déséquilibre interne, vous connaîtrez progressivement de nombreux problèmes (décrits page 141) et vous regretterez votre précipitation.

Comment procéder alors pour obtenir ce qui vous tient à cœur : de vrais résultats rapides et durables ? Vous devez commencer par tester vos capacités afin de connaître votre niveau de départ.

Le fait d'avoir de mauvais résultats aux tests ne vous empêche pas d'avoir une alimentation équilibrée (page 21) ni de débiter un travail d'endurance (page 28 *endurance* et page 32 *éliminer les graisses excédentaires*). Si vos résultats sont très mauvais, préférez le vélo et les rollers au jogging. Ainsi vous commencerez le travail d'amincissement tout en vous occupant des fondations de votre physique. Seul le travail de musculation attendra de un à trois mois.

Une seule réponse par ligne. Ne forcez jamais pour avoir absolument une « bonne réponse », vous risqueriez de vous blesser. Vous trouverez les descriptions des exercices 19, 7, 21, 30, 23 et 25 au chapitre « souplesse ».

1 - Il vous faut un grand miroir.

Mettez-vous de profil et regardez votre ventre. Celui-ci est-il naturellement

- a) très bombé ? b) bombé ? c) plat ?

2 - Exécutez l'exercice 19 (page 160).

Si vous vous penchez en avant, jambes tendues, la pointe de vos doigts touche

- a) le tibia ? b) la cheville ? c) le sol ?

3 - Cherchez à contracter consciemment votre vagin (voir page 34).

La contraction totale est-elle

- a) très difficile ? b) difficile ? c) facile ?

4 - Prenez une profonde inspiration puis soufflez en rentrant votre ventre (de bas en haut) au maximum. Est-ce

- a) très difficile ? b) difficile ? c) facile ?

5 - Prenez la position exacte de l'exercice 7 (page 152). Arrivez-vous à atteindre

- a) le genou ? b) le côté du mollet ? c) la cheville ?

6 - Mettez-vous dans la position de l'exercice 21 (page 162). Arrivez-vous à poser au sol

- a) les mains ? b) les avant-bras ? c) le front ?

7 - Exercice 30 (page 169). Est-ce que vous arrivez à poser

- a) les mains ? b) les coudes ? c) les épaules ?

8 - Le grand écart latéral (exercice 23 page 163) est pour vous

- a) très dur ? b) dur ? c) facile ?

9 - Le grand écart facial (exercice 25 page 164) est pour vous

- a) très dur ? b) dur ? c) facile ?

Si vous n'avez que des réponses a :

Il faudra, avant de commencer la musculation, faire trois mois minimum de rééquilibrage.

Si vous n'avez que des réponses c :

Vous pouvez commencer la musculation dès aujourd'hui.

Si vous avez surtout des réponses a et b :

Deux mois minimum de rééquilibrage avant de commencer la musculation.

Si vous avez surtout des réponses b et c :

Un mois minimum de rééquilibrage avant de commencer la musculation.

📌 À vous de juger ensuite si vous devez continuer le rééquilibrage au-delà du temps recommandé. Un exemple : vous n'avez que des réponses a et vous devez faire trois mois de rééquilibrage. Refaites les tests au bout de trois mois et voyez où vous en êtes. Si vous avez plus de réponses c que de b et plus aucune réponse a, commencez la musculation. Sinon, il vaudra mieux continuer encore quelque temps le programme qui va suivre jusqu'à n'avoir plus aucune réponse a, et surtout des réponses c.

Programme pour rééquilibrer votre corps

Vous devez faire le programme complet quatre à cinq fois par semaine.

Pour les moins motivées:

Exercices 1, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 33, 34, 35

(de la page 147 à la page 171)

Exercices i1, i2, i3, J ou J1, J2, i, i5, i6 (au choix, page 79, niveau 1)

Muscles intimes (page 34)

Diaphragme (page 17)

Pour les plus motivées:

Tous les exercices (de la page 147 à la page 171)

Exercices i1, i2, i3, J ou J1, J2, i, i5, i6 (au choix, page 79, niveau 1)

Muscles intimes (page 34)

Diaphragme (page 17)

Si vos résultats aux tests sont satisfaisants, allez page 45 (déterminez votre profil).

Sinon, attendez d'avoir suffisamment rééquilibré votre corps.

3 Déterminez votre profil

X Déterminez
votre profil

Cette rubrique se divise en deux parties :

Entraînement fréquent (ci-dessous) : pour obtenir des résultats rapides.

Entraînement modéré (page 48) : pour celles dont l'emploi du temps ou la motivation n'autorise pas un entraînement fréquent.

Dans chacune des parties, vous trouverez des tableaux contenant l'entraînement type correspondant à vos besoins. Dans chaque tableau, la définition d'un profil vous permettra de savoir immédiatement si ce tableau vous convient.

Entraînement fréquent (pour des résultats rapides)

Profil 1 : vous voulez perdre du gras (bas du corps, ventre, haut du corps). Vous souhaitez mettre l'accent sur la musculation.

En couleur, sur le côté : le numéro des pages où vous trouverez le programme spécifique. Par exemple, vous trouverez le programme Bas du corps page 59.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	PAGES
■ BAS DU CORPS		■ BAS DU CORPS		■ BAS DU CORPS		REPOS	59
■ POITRINE		■ POITRINE		■ POITRINE			101
■ BRAS		■ BRAS		■ BRAS			129
■ VENTRE	■ ENDURANCE FACULTATIF	■ VENTRE	■ ENDURANCE	■ VENTRE	■ ENDURANCE FACULTATIF		79
■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ			34
■ SOUPLESSE		■ SOUPLESSE		■ SOUPLESSE			139
■ DIAPHRAGME		■ DIAPHRAGME		■ DIAPHRAGME			17
							28

En mettant l'accent sur la musculation, ce tableau favorise autant le modelage du corps (raffermissement de la poitrine, galbe des cuisses, ventre plat) que la perte de graisse.

Plus vous voudrez accélérer les résultats, plus vous devrez faire d'entraînements d'endurance chaque semaine (de un à trois). Il faudrait faire au minimum un entraînement d'endurance par semaine autant pour la forme que pour les formes.

Cependant, au début, si vous n'êtes pas assez motivée, abstenez-vous d'exercer votre endurance et attendez quelques semaines avant de l'introduire dans votre planning. Vous aurez quand même des résultats.

Profil 2 : vous voulez prendre du volume car vous vous trouvez trop maigre. Dans ce cas, utilisez le tableau précédent, mais ne courez pas plus d'une fois par semaine. À la différence de celle qui veut perdre du poids, vous devrez manger plus au lieu de manger moins (voir page 21).

Profil 3 : vous voulez améliorer rapidement vos performances sportives. Dans ce cas, utilisez le tableau 1 (premier profil page 45) et courez de une à trois fois par semaine. Votre alimentation restera modérée (ni trop, ni trop peu, voir page 21).



Profil 4 : vous voulez perdre du gras (bas du corps, ventre, haut du corps). Ce tableau met l'accent sur l'endurance.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
■ BAS DU CORPS		■ ENDURANCE FACULTATIF		■ BAS DU CORPS	■ REPOS	■ REPOS
■ POITRINE				■ POITRINE		
■ BRAS				■ BRAS		
■ VENTRE	■ ENDURANCE		■ ENDURANCE	■ VENTRE		
■ INTIMITÉ				■ INTIMITÉ		
■ SOUPLESSE				■ SOUPLESSE		
■ DIAPHRAGME				■ DIAPHRAGME		

PAGES
59
101
129
79
34
139
17
28

Plus vous voudrez accélérer les résultats, plus vous devrez faire d'entraînements d'endurance chaque semaine (de deux à trois). Ce tableau favorise plus la perte de graisse que le modelage du corps.

Profil 5 : vous souhaitez améliorer progressivement vos performances sportives. Utilisez le tableau précédent (profil 4) et exercez votre endurance de une à deux fois par semaine. Mangez de manière modérée (voir page 21).



Profil 6 : vous êtes satisfaite de votre buste et vous souhaitez mettre l'accent sur le bas du corps et la taille (perdre du gras à ces endroits).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	PAGES
■ BAS DU CORPS		■ BAS DU CORPS		■ BAS DU CORPS		REPOS	59
■ POITRINE	■ ENDURANCE FACULTATIF		■ ENDURANCE	■ POITRINE	■ ENDURANCE FACULTATIF		101
■ VENTRE		■ VENTRE		■ VENTRE			129
■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ			79
■ SOUPLESSE		■ SOUPLESSE		■ SOUPLESSE			34
■ DIAPHRAGME		■ DIAPHRAGME		■ DIAPHRAGME			139
							17
							28

Vous pouvez très bien vous abstenir de travailler l'endurance, si cela vous ennuie ou si cela vous paraît impossible, mais vos résultats seront moins rapides.

Autres profils : les autres profils sont des variantes du tableau 6.

Par exemple : si vous êtes satisfaite du bas de votre corps et que vous voulez accentuer le travail du haut du corps, exercez le bas du corps le lundi et le vendredi seulement, alors que vous exercerez le haut du corps le lundi, le mercredi et le vendredi.

Vous devez comprendre que :

- Q Chaque muscle doit être exercé au moins deux fois par semaine (le lundi et le vendredi).
- Q Il faut exercer trois fois par semaine les parties du corps qui vous posent problème (cette troisième fois est le mercredi).
- Q Vous n'êtes pas obligée de travailler les bras si vous êtes satisfaite de leur apparence.
- Q La souplesse doit être exercée chaque fois que vous faites de la musculation (voir page 139).
- Q Vous devez veiller à l'alimentation car c'est elle qui vous permet de mincir, grossir ou maintenir votre poids.

Entraînement modéré

Le tableau suivant s'adresse :

- à celles qui veulent s'entretenir (conserver son capital tout en améliorant tranquillement son esthétique);
- à celles qui veulent perdre du poids progressivement, afin que l'entraînement ne devienne pas une corvée;
- à celles qui n'ont pas l'habitude de faire du sport et qui veulent commencer en douceur. Elles pourront par la suite adopter l'entraînement fréquent lorsqu'elles se sentiront prêtes.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	PAGES
■ BAS DU CORPS		■ ENDURANCE		■ BAS DU CORPS	REPOS	REPOS	59
■ POITRINE				■ POITRINE			101
■ BRAS FACULTATIF				■ BRAS FACULTATIF			129
■ VENTRE				■ VENTRE			79
■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ		■ INTIMITÉ			34
■ SOUPLESSE				■ SOUPLESSE			139
■ DIAPHRAGME				■ DIAPHRAGME			17
							28

L'endurance n'est pas obligatoire mais sérieusement recommandée. La séance « intimité » du mercredi est facultative.

 Précisions utiles

x Précisions utiles

Si vous lisez cette rubrique, c'est que vous jugez que votre corps est suffisamment équilibré et que vous avez pu déterminer votre profil. Vous trouverez ici quelques conseils supplémentaires destinés à optimiser votre entraînement et ses effets. En déterminant votre profil, vous avez appris à construire un programme de base parfaitement adapté à vos besoins. Ces quelques conseils supplémentaires vous aideront à le faire évoluer.

Comme vous avez pu le constater dans la rubrique précédente, les femmes n'ont pas toutes les mêmes besoins. Certaines voudront accentuer le travail du bas du corps sans trop passer de temps sur le haut du corps. Pour d'autres, possédant des cuisses musclées, c'est le buste qui demandera un surcroît d'attention. Certaines voudront simplement s'entretenir afin de conserver le plus longtemps possible un physique dont elles sont satisfaites. D'autres désireront remodeler entièrement leur corps.

Q Cependant, vos objectifs peuvent changer au cours du temps : n'hésitez pas à revoir régulièrement tous les tableaux pour voir si votre profil n'a pas changé.

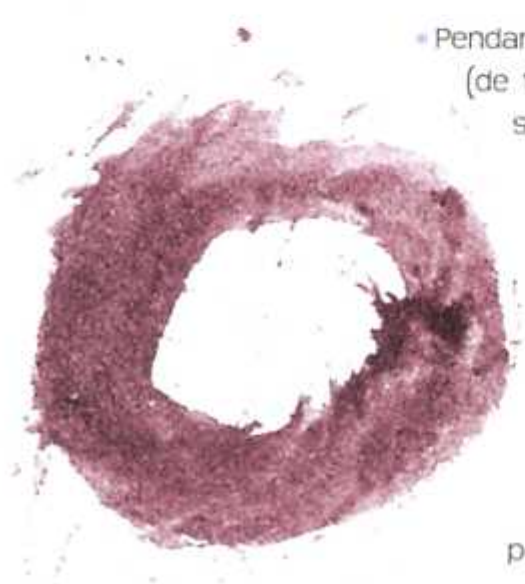
- Pour bien débiter votre entraînement de musculation, prenez votre carnet d'entraînement et recopiez sur la première page le tableau correspondant à votre profil. Sur la deuxième page, notez le contenu de la première séance en vous référant au chapitre **PROGRAMMES SPECIFIQUES** page 57. Notez ce que vous allez faire pour le haut (page 101 et 129), pour le milieu (page 34 et 79) et le bas (page 59) du corps. Notez le contenu de la toute première séance, temps de repos compris. Votre entraînement va pouvoir vraiment commencer.
- Le travail des bras (page 129) n'est indiqué que pour les femmes trop grasses ou trop maigres à cet endroit. Si vos bras paraissent proportionnés, ne les exercez pas. Attendez d'avoir quelques mois de pratique et regardez-les à nouveau : ont-ils besoin de prendre un peu de volume? Dans ce cas, entraînez-les.

Quel que soit votre objectif (entretien ou remodelage complet), vous n'oublierez pas d'exercer également les muscles intimes, le diaphragme et la souplesse, en respectant absolument l'ordre donné dans le tableau correspondant à votre profil.

- Seule la musculation vous demande de réels efforts, le reste du temps est consacré à la détente, au travail de la souplesse et de la respiration. Si l'entraînement complet vous paraît trop long, vous pouvez le couper en deux. Vous pouvez tout à fait exercer vos muscles entre 12 et 14 heures ou en fin d'après-midi et faire le reste de la séance le soir, devant la télé. Cela vous fera beaucoup de bien de faire assouplissements et diaphragme avant de vous coucher.

Vous progresserez beaucoup plus vite si vous relaxez complètement votre corps.

- La séance de musculation (sans le travail de la souplesse et du diaphragme) peut aussi se découper en deux parties de durée à peu près égale. Par exemple, si la séance du lundi dure environ quarante minutes, vous pouvez faire vingt minutes le lundi et vingt minutes le mardi.
- Si vous cherchez à obtenir des résultats rapides en travaillant chaque muscle trois fois par semaine, vous pouvez couper chaque séance en deux et donc faire six petites séances dans la semaine. Dans ce cas (et dans ce cas seulement), vous pouvez faire musculation et endurance dans la même journée.
- Si vous désirez exercer sérieusement votre endurance pour des raisons sportives, il est préférable de ne pas couper en deux vos séances de musculation.
- Il est possible de réaliser des assouplissements pendant les temps de repos lorsque vous avez récupéré votre souffle. Cela permet d'augmenter le temps consacré au travail de la souplesse.



- Pendant l'entraînement, prenez un temps de repos (de trois à cinq minutes) entre chaque programme spécifique. Soit trois à cinq minutes entre le travail du bas du corps et celui de la poitrine, trois à cinq minutes entre le travail de la poitrine et celui du ventre...

- L'entraînement matinal est également conseillé. Il suffit de se lever trente minutes plus tôt, de s'étirer, de s'échauffer et de boire un verre de jus de fruit. Puis vous faites votre entraînement. Vous aurez ensuite de l'énergie pour la journée et vous dormirez bien la nuit.

- Si vous êtes un peu tendue, fatiguée, faites de cinq à trente minutes de l'exercice K (page 94) après l'entraînement ou à n'importe quel moment de la journée. Cet exercice permet non seulement de perdre la graisse accumulée à la taille, mais il procure aussi une véritable relaxation. Après seulement quelques minutes, vous sentez les contractures du haut du dos se relâcher et vous pouvez même bâiller.
- N'oubliez pas de revoir les tableaux dès que vous avez progressé. Par exemple, une femme désirant perdre rapidement de la graisse sur tout le corps commencera par le PROFIL 1 (page 45). Mais si le buste progresse bien, si les épaules et les bras perdent plus vite leur graisse que le bas du corps, alors cette femme pourra utiliser le PROFIL 6 (page 47).
- La progression de chaque partie du corps est indépendante de la progression des autres parties du corps. Ainsi on peut progresser très vite du bas du corps et parvenir rapidement au niveau 3 (programme spécifique page 62) alors que l'on restera au niveau 1 pour la poitrine (programme spécifique page 60).
- Chaque partie du corps doit être traitée en fonction de votre niveau athlétique et de vos aspirations esthétiques.
- Ne forcez pas tout le temps. Quand vous sentez que vous êtes fatiguée, inutile de chercher à battre vos records. Faites plutôt une séance calme avec moins de répétitions à chaque série. Autrement dit, il s'agira de faire tous les exercices mais en réalisant moins de répétitions.
- Si vous êtes épuisée, il vaut mieux sauter une séance plutôt que s'épuiser davantage.

L'entraînement doit devenir une habitude et non une obsession.

Exemple de carnet d'entraînement

Profil 1 (page 45). Premières séances.

Le nombre de répétitions est donné à titre indicatif.

Ne cherchez donc pas à faire de même : faites à chaque séance ce que vous pouvez.

	LUNDI (date)	MERCREDI (date)	VENDREDI (date)
Bas du corps NIVEAU 1 - PAGE 60			
Exercice A PAGE 66	Trois minutes	Trois minutes	Trois minutes
Repos	Deux minutes	/	/
Exercice B PAGE 67	12-8-6 / 12-8-6	19-9-7 / 13-9-7	14-10-8 / 14-10-8
Repos	Deux minutes	/	/
Exercice C PAGE 70	8-6-4	9-7-5	10-8-5
Repos	Trois minutes	/	/
Poitrine NIVEAU 1 - PAGE 103			
Exercice R PAGE 110	4-4-4-4-4-4	5-5-5-5-5-5	6-6-6-6-6-6
Exercice Q PAGE 114	3-3-3-3-3-3	4-4-4-4-4-4	5-5-5-5-5-5
Exercice P PAGE 110	3-3-3-3-3-3	4-4-4-4-4-4	5-5-5-5-5-5
Repos	Une minute trente	/	/
Exercice T PAGE 120	8-6	9-6	9-7
Repos	Trois minutes	/	/
Bras PAGE 129	Inutile pour l'instant	/	/
Ventre NIVEAU 1 - PAGE 79			
Exercices I1-I2-I4-I3-J Exercices J1-J2-I1-I5-I6	OK	OK	OK
Repos	Une minute	/	/
Exercice L	10-8-7	12-9-8	13-10-8
Repos	Une minute	/	/
Exercice K	Une minute	Deux minutes	Trois minutes
Repos	Une minute	/	/
Exercice O	Une minute	Deux minutes	Trois minutes
Intimité	OK	OK	OK
Souplesse	OK	OK	OK
Diaphragme	OK	OK	OK

CHAPITRE

3

Programmes

SPÉCIFIQUES



 **Le bas du corps**
CUISSES HANCHES FESSIERS

X *Le bas* *du* *corps*



Il est normal de prendre un peu de volume dans les cuisses lorsque l'on s'entraîne sérieusement. Si vous cherchez à mincir, ne vous inquiétez pas : les muscles se développent d'abord en puisant un peu dans la graisse. Ensuite, ils puisent de plus en plus dans la graisse. Vous allez gonfler un peu pendant quelques mois (de un à trois) et dégonfler rapidement par la suite en améliorant l'esthétique de vos jambes. Attention : si vous n'acceptez pas cette courte phase de gonflement du bas du corps, vous perdez toute chance de mincir durablement !

Soyez cependant rassurée : sans anabolisants et sans manger énormément, vous n'avez aucun risque d'obtenir de grosses cuisses musclées en vous entraînant avec cette méthode.



niveau 1

Munissez-vous d'un chronomètre ou d'une montre affichant l'écoulement des secondes. Respectez scrupuleusement les temps de repos.

Échauffez-vous (page 19).

A (description de l'exercice A page 66) : si vous n'arrivez pas à tenir trois minutes les premières fois, ce n'est pas grave. Insistez. Progressivement, jour après jour, vous y parviendrez.

REPOS : DEUX MINUTES.

B : trois séries par jambe. Deux minutes de repos entre chaque série. Dès que vous pouvez faire vingt-cinq répétitions à la première série, remplacez cet exercice par B1.

REPOS : DEUX MINUTES.

C : trois séries. Deux minutes de repos entre chaque série.

Lorsque vous réussissez à faire trente répétitions à B1 (première série) et vingt répétitions à C (première série), passez au niveau 2.



Principe de progression : ajoutez, dès que cela vous paraît possible, une répétition à chaque série de chaque exercice.

Échauffement (page 19).

Première séance :

B : (description de l'exercice page 67) : six séries de cinq répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Faites la jambe droite d'abord. Une fois les six séries achevées, prenez deux minutes de repos et faites les six séries de la jambe gauche.

Lorsque vous arrivez à faire six séries de dix répétitions, alors supprimez B et faites B1 à la place. La première séance de B1 sera de six séries de cinq répétitions puis, de séance en séance, vous rajouterez des répétitions (six fois six, six fois sept, etc.).

PRENEZ TROIS MINUTES DE REPOS.

C : (description de l'exercice page 70) : quatre séries de cinq répétitions la première fois, avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Ajoutez une répétition par série dès que vous en avez la force. Si vous vous apercevez que vous avez du mal à progresser par manque de souffle, ne forcez pas. Votre corps va s'adapter peu à peu. Aussi, si vous ne parvenez pas à dépasser, par exemple, quatre fois sept répétitions, ne vous inquiétez pas : un jour, vous ferez quatre fois huit facilement.

Lorsque vous réussissez à faire six séries de quinze répétitions (par jambe) à B1 et au moins douze répétitions par série à C, passez au niveau 3.

Échauffez-vous (page 19).

A : il faut essayer de tenir trois minutes. Faites cependant ce que vous pouvez.

REPOSEZ-VOUS DEUX MINUTES AU MAXIMUM. SI VOUS POUVEZ ENCHAÎNER A AVEC C SANS VOUS REPOSER, C'EST PARFAIT. MAIS, NE VOUS FORCEZ PAS TROP ! SI VOUS AVEZ BESOIN DE REPOS, N'HÉSITEZ PAS ! AVEC LE TEMPS VOUS RÉUSSIREZ À DIMINUER PROGRESSIVEMENT LE TEMPS DE REPOS.

C : une série (voir page 70). Faites-en un maximum.

REPOS : LA AUSSI VOUS DEVEZ VOUS REPOSER LE MOINS POSSIBLE (ENTRE 30 SECONDES ET UNE MINUTE).

D : arrêtez-vous seulement quand vous n'en pouvez plus.

REPOSEZ-VOUS DEUX MINUTES AU MAXIMUM. SI VOUS LE POUVEZ, ENCHAÎNEZ C ET D SANS AUCUN REPOS.

B2 : (page 69) : une série poussée au maximum. Soit 10, 15, 20 répétitions au plus selon votre force. N'exercez que la jambe droite.

UNE MINUTE DE REPOS.

E : une série poussée au maximum sans trop s'aider de la jambe qui revient toucher le sol. N'exercez que la jambe droite. Freinez autant que possible la descente.

UNE MINUTE DE REPOS.

F : une série poussée au maximum. N'exercez que la jambe droite.

UNE MINUTE DE REPOS.

G : une série poussée au maximum (côté droit uniquement). Allez lentement en contrôlant bien le mouvement. Lorsque la jambe s'élève, il faut la tendre tout en l'élevant vers l'arrière. Il ne faut pas lever la jambe pliée d'abord puis la tendre ensuite car cela facilite le mouvement. Le mieux est de faire l'exercice sur le bord d'un lit ou d'un canapé afin de garder la jambe qui travaille la plus tendue possible presque tout le long du mouvement.

UNE MINUTE DE REPOS.

G1 : une série poussée au maximum (côté droit uniquement). Allez lentement en contrôlant bien le mouvement.

DEUX MINUTES DE REPOS.

B2 : une série poussée au maximum. Soit 10, 15, 20 répétitions au plus selon votre force. N'exercez que la jambe gauche.

UNE MINUTE DE REPOS.

E : une série poussée au maximum sans trop s'aider de la jambe qui revient toucher le sol. N'exercez que la jambe gauche. Freinez autant que possible la descente.

UNE MINUTE DE REPOS.

F : une série poussée au maximum. N'exercez que la jambe gauche.

UNE MINUTE DE REPOS.

G : une série poussée au maximum (côté gauche uniquement). Allez lentement en contrôlant bien le mouvement. Lorsque la jambe s'élève, il faut la tendre tout en l'élevant vers l'arrière. Il ne faut pas lever la jambe pliée d'abord puis la tendre ensuite car cela facilite le mouvement. Le mieux est de faire l'exercice sur le bord d'un lit ou d'un canapé afin de garder la jambe qui travaille la plus tendue possible presque tout le long du mouvement. Ne pas prendre d'élan.

UNE MINUTE DE REPOS.

G1 : une série poussée au maximum (côté gauche uniquement). Allez lentement en contrôlant bien le mouvement. Ne pas prendre d'élan.

UNE MINUTE DE REPOS.

H : une série poussée au maximum.

Une séance sur deux vous commencerez par exercer la jambe droite après D. La séance suivante, vous commencerez par la jambe gauche après D.

Exemple : le lundi, après D, vous exercez d'abord la jambe droite. Le mercredi, après D, vous exercez d'abord la jambe gauche. Le vendredi, après D, vous exercez d'abord la jambe droite, etc.

Hypothèse 1

Vous avez peu de gras à perdre / ou vous désirez seulement entretenir votre capital :

C'est l'alimentation qui fait la différence entre celle qui veut mincir et celle qui veut seulement entretenir son corps. Pour mincir, on mange moins, pour s'entretenir, on mange normalement.

Tout d'abord, vous devez atteindre vingt à trente répétitions par exercice.

Lorsque vous serez habituée à faire autant de répétitions, vous devrez réduire progressivement les temps de repos (15 secondes environ chaque mois). Réduisez les temps de repos tant que vous conservez vos performances. Par exemple, si vous faites vingt répétitions à chaque exercice, il faudra continuer à faire vingt répétitions tout en réduisant les temps de repos entre chaque exercice. Si vous n'arrivez plus à faire vingt répétitions alors que vous avez réduit les temps de repos, il faut revenir à des temps de repos plus longs.

Vous devez comprendre qu'il faut réduire les temps de repos au cas par cas. Par exemple, si vous pouvez réduire facilement le temps de repos entre B2 et E, faites-le. Mais si vous ne pouvez pas réduire le temps de repos entre E et F, attendez.

Hypothèse 2

Vous avez encore beaucoup de gras à perdre / ou vous voulez améliorer vos capacités athlétiques :

C'est l'alimentation qui fait la différence entre celle qui veut mincir et celle qui veut améliorer ses performances sportives. Pour mincir, on mange moins, pour devenir plus forte, on mange normalement.

Tout d'abord, vous devez atteindre vingt à trente répétitions par exercice.

Lorsque vous serez habituée à faire autant de répétitions, vous devrez réduire progressivement les temps de repos (15 secondes environ chaque mois). Réduisez les temps de repos tant que vous conservez vos performances. Par exemple, si vous faites vingt répétitions à chaque exercice, il faudra continuer à faire vingt répétitions

tout en réduisant les temps de repos entre chaque exercice. Si vous n'arrivez plus à faire vingt répétitions alors que vous avez réduit les temps de repos, il faut revenir à des temps de repos plus longs.

Vous devez comprendre qu'il faut réduire les temps de repos au cas par cas.

Par exemple, si vous pouvez réduire facilement le temps de repos entre B2 et E, faites-le.

Mais si vous ne pouvez pas réduire le temps de repos entre E et F, attendez.

Lorsque vous aurez suffisamment réduit vos temps de repos et qu'il vous semblera impossible de les réduire davantage, augmentez peu à peu le nombre de répétitions par exercice (cherchez à dépasser les trente répétitions).

N'allez pas trop vite.

Hypothèse 1 et 2

Après deux mois d'entraînement, inversez G et G1.
G1 vient donc avant G.

Exercice A

Cuisses - Hanches - Fessiers

Tenez-vous debout, les pieds très rapprochés et parallèles.

En inspirant, pliez les jambes et descendez le plus bas possible. Une fois en bas, tenez deux secondes afin d'étirer les muscles puis remontez.

Faites cela pendant une minute (ne comptez pas les répétitions). Ensuite, sans vous arrêter, écartez un peu les pieds, la pointe des pieds étant orientée vers l'extérieur. Descendez en inspirant, le plus bas possible, en restant deux secondes en bas à chaque répétition et remontez. Faites autant de répétitions que possible pendant une minute. Ensuite écartez les jambes au maximum et, sans vous arrêter, faites une dernière minute d'exercice en descendant toujours le plus bas possible.

Si vous ne pouvez pas tenir trois minutes d'affilée les premières fois, ne désespérez pas : faites ce que vous pouvez. Vous progresserez très rapidement.



Exercice B

Cuisses - Hanches - Fessiers



Debout dans le cadre d'une porte auquel vous vous tenez avec les deux mains. La prise est à la hauteur de la taille. Vous vous accrochez à peine. Ne serrez pas trop fort les montants, prenez-les plutôt « du bout des doigts ». Si l'on considère que vous avez fait la moitié du mouvement complet (voir page 69) quand votre cuisse est parallèle au sol, alors il va falloir descendre encore moins bas. Ne faites qu'une petite flexion puis remontez, la jambe tendue. Recommencez. Inspirez en descendant, soufflez en remontant. Exercez toujours une jambe complètement, puis après un temps de repos, exercez l'autre. Le temps de repos situé entre le travail de la jambe droite et le travail de la jambe gauche doit être de deux minutes mais peut aller jusqu'à trois minutes si vous en ressentez le besoin.

Il est possible de réaliser cet exercice de part et d'autre d'un poteau ou d'un mur. Dans ce cas, vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression avec la paume des mains (à plat) de chaque côté du poteau ou du mur.

□ Exercice B1

Cuisses - Hanches - Fessiers



Debout dans le cadre d'une porte, vous vous tenez aux montants, les mains à la hauteur de la taille. Ne serrez pas trop fort les montants. Il s'agit en effet de ne pas trop s'aider avec les bras quand vous vous relevez. Descendez en inspirant jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol, puis remontez en soufflant. Pliez légèrement la jambe qui ne travaille pas en la levant devant vous afin qu'elle ne touche pas le sol lors de la flexion. Gardez le dos assez droit (penché vers l'avant, mais droit). Ne cambrez pas violemment en donnant un coup de rein quand vous arrivez en haut (c'est ce qu'on peut avoir tendance à faire quand on veut aller vite). Le temps de repos situé entre le travail de la jambe droite et le travail de la jambe gauche doit être de deux minutes mais peut aller jusqu'à trois minutes si vous en ressentez le besoin.

Il est possible de réaliser cet exercice de part et d'autre d'un poteau ou d'un mur. Dans ce cas, vous devrez vous tenir en exerçant une légère pression de la paume de chaque main de chaque côté du poteau ou du mur.

Exercice B2

Cuisses - Hanches - Fessiers

Reprenez la technique décrite pour B1. Vous allez cette fois descendre plus bas, le plus bas possible, puis vous allez remonter jambe tendue.



Exercice C

Cuisses - Hanches - Fessiers



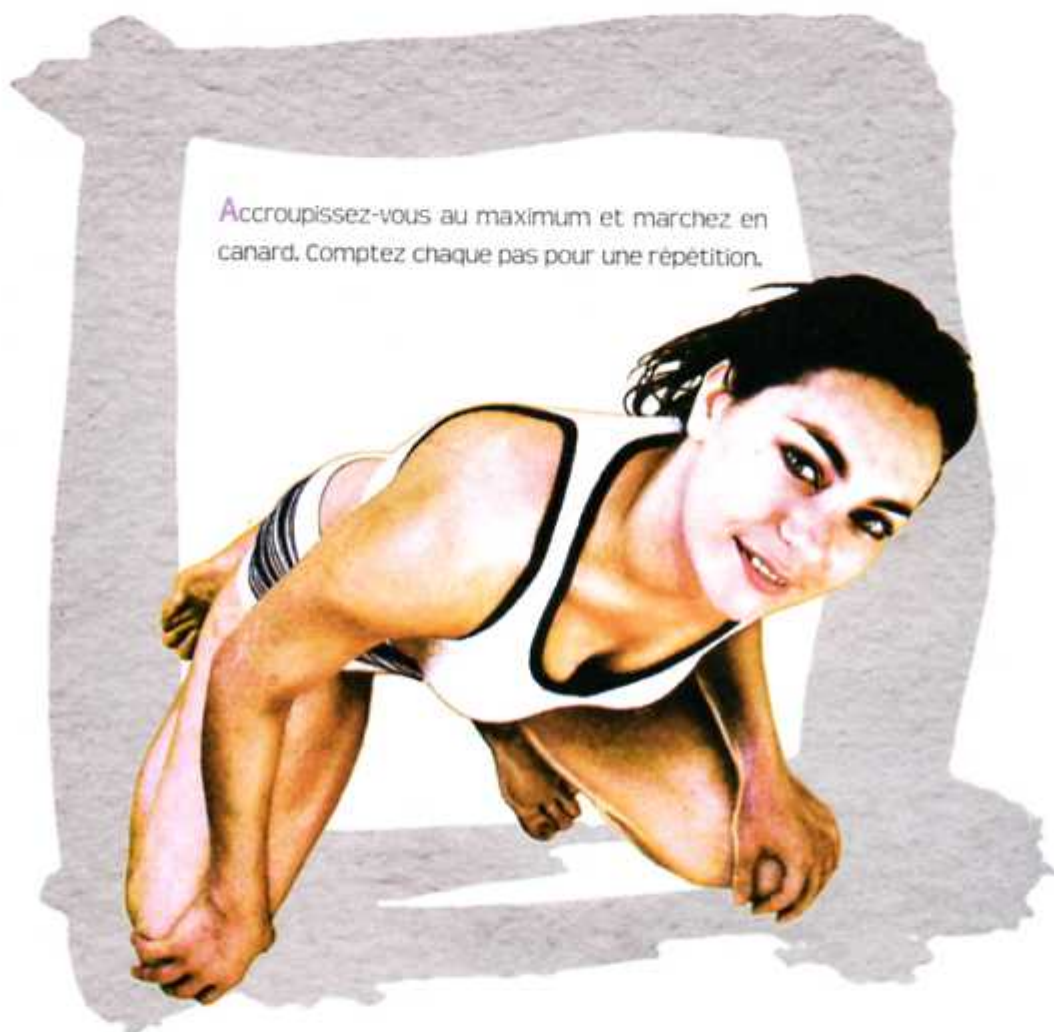
Bondissez, sautez en l'air, le plus verticalement possible. Atterrissez sur le premier tiers de la plante des pieds afin d'amortir le choc en pliant les jambes. Lorsque vous atterrissez, pliez les jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol immédiatement, sans temps d'arrêt, sautez à nouveau en l'air. Autrement dit, à peine arrivée au sol vous bondissez. Dès que vos cuisses sont parallèles au sol, vous les détendez comme un ressort pour quitter le sol à nouveau. Ne retombez jamais les pieds à plat au sol ou sur les talons! Ne retombez jamais les jambes tendues!

Quand vous êtes en l'air, vos jambes restent légèrement pliées. Ne tendez pas violemment vos jambes pour monter plus haut, vous risquez de vous blesser au niveau des reins. La plume des jambes est naturelle, il suffit de ne pas tendre les jambes en fin de saut. Cet exercice doit être fait face à un mur pour conserver votre équilibre.

Exercice D

Cuisses - Hanches - Fessiers

Accroupissez-vous au maximum et marchez en canard. Comptez chaque pas pour une répétition.



Exercice E

Cuisses - Hanches - Fessiers

Choisissez une chaise solide pour réaliser cet exercice. Vous pouvez aussi vous servir d'un lit ou d'un meuble bas (solide).

Ne donnez pas trop d'élan avec le pied qui touche le sol. C'est la jambe qui est en appui sur la chaise qui doit faire la majeure partie de l'effort de remontée.

Freinez la descente autant que vous le pouvez afin justement d'éviter de trop rebondir en arrivant au sol. Il faut exercer la jambe droite et la jambe gauche.



Exercice F

Cuisses - Hanches - Fessiers



Piez une jambe en gardant l'autre tendue. Descendez le plus bas possible sans décoller les pieds du sol. L'illustration montre le travail de la jambe droite. La jambe gauche accompagne ici le mouvement en restant tendue pour faire le minimum d'effort.

Exercice G

Cuisses - Hanches - Fessiers



À quatre pattes, rentrez le ventre pour éviter de cambrer les reins. Levez une des deux jambes vers l'arrière en vous concentrant afin que ce soit le fessier qui fasse le travail. Allez le plus haut possible sans cambrer en soufflant. Redescendez lentement en inspirant et en amenant le genou vers la poitrine. Votre jambe devrait rester très légèrement pliée pendant tout le mouvement.

Si vous faites l'exercice au sol, vous devrez plier la jambe pour amener le genou vers la poitrine en redescendant. Retendez-la alors le plus tôt possible en remontant.

Si vous faites l'exercice avec des chaises (comme le montrent les illustrations) ou un canapé, vous pourrez garder la jambe tendue durant tout le mouvement.

Exercice G1

Cuisses - Hanches - Fessiers



À quatre pattes, rentrez le ventre pour éviter de cambrer les reins. Levez une des deux jambes sur le côté en vous concentrant afin que l'effort soit lent et régulier. Allez le plus haut possible sans cambrer en soufflant. Redescendez lentement en inspirant et en amenant le genou vers l'autre cuisse. Votre jambe doit être pliée à l'équerre pendant tout le mouvement.

Il est possible de rendre l'exercice plus dur (et donc plus efficace) en utilisant un canapé ou des chaises comme le montrent les illustrations. Vous pourrez alors tendre la jambe (elle doit être très légèrement pliée) pendant une grande partie du mouvement. Lorsque, en redescendant, votre pied sera près de toucher le sol, vous plierez la jambe juste ce qu'il faudra pour l'amener vers l'autre cuisse. En remontant, vous tendrez votre jambe dès que possible. Attention : il ne faut pas donner d'a-coups, le mouvement doit toujours être lent et contrôlé. Si vous ne pouvez pas faire ce mouvement sans tricher, faites aussi longtemps que nécessaire le premier mouvement (avec la jambe pliée à l'équerre). Quand vous aurez un peu plus d'expérience, vous essayerez à nouveau ce mouvement en utilisant un canapé ou des chaises.

□ Exercice H

Cuisses - Hanches - Fessiers



Debout, les jambes légèrement pliées, penchez-vous en avant jusqu'à ce que votre buste soit parallèle au sol. Remontez en gardant le dos droit. N'arrondissez pas le dos! Il vaut mieux le cambrer légèrement plutôt que de l'arrondir. Vos bras sont tendus dans le prolongement du buste. Inspirez en montant, soufflez en descendant. Allez lentement en contrôlant bien le mouvement. Ne donnez surtout pas d'élan. Vous devez sentir le bas de votre dos.

Lorsque vous sentez assez forte pour réaliser facilement 30 répétitions, vous pourrez tenir un objet lourd (une bouteille remplie d'eau), toujours en gardant les bras tendus.

Lorsque vous remontez, arrêtez-vous lorsque votre dos est vertical, ne cambrez pas pour vous pencher en arrière!

Pensez à rentrer votre ventre en exécutant cet exercice. Cela vous aidera à obtenir ou conserver un ventre plat. Ne laissez pas pendre votre ventre.



6 Taille fine - Ventre plat
ABDOMINAUX TRANSVERSE

X Taille fine
Ventre plat

Le programme qui suit est complet. Cependant, chaque femme réagit différemment à ces exercices. Certaines trouveront le premier facile et le troisième très dur. Pour d'autres ce sera l'inverse.

Aussi, ne faites que les exercices étant à votre portée. Mettez pour l'instant de côté ceux qui vous paraissent irréalisables. Chaque mois, tentez de les refaire. Si vous y arrivez, incorporez-les dans votre entraînement.

L'objectif est d'arriver progressivement à faire la séance complète, facilement. Quand vous en serez capable, votre ventre sera devenu plat et tonique.

Première partie :

Deux programmes à pratiquer en alternance.

Lors de l'exécution de ces exercices, pensez à serrer votre anus et votre vagin, comme indiqué page 34.

Exercices ii-i2-i4-i3-J ou exercices J1-J2-i-15-i6.

Faites une fois chaque exercice. Prenez vingt-cinq secondes de repos entre chaque exercice. Si, lors d'une séance, vous sentez particulièrement bien un exercice, vous pouvez le faire deux fois au lieu d'une.

Une fois un de ces deux programmes terminé, prenez une minute de repos et passez à la deuxième partie : trois séries de L, espacées d'une minute de repos. Après la troisième série de L, une minute de repos. Ensuite, une à trois minutes de K. Une minute de repos. Pour finir, O.

niveau 2

Si votre objectif est l'esthétique, inutile peut-être de passer au niveau 2. En effet, les exercices que vous allez découvrir donnent plus de volume aux muscles de la taille, ce qui l'épaissit. Celles qui souhaitent obtenir et/ou conserver une taille fine risquent d'être déçues si leur tour de taille augmente suite à l'application du programme de niveau 2.

Aussi, ce programme s'adresse à celles qui, sportives, n'ont pas peur d'épaissir leur taille. N'oublions pas qu'une taille musclée avec des abdominaux légèrement apparents améliore l'esthétique féminine. Mais toutes les femmes n'ont pas cet objectif esthétique. De plus, celles qui, même très minces, ont la taille peu marquée (hanches très étroites), n'ont guère intérêt à épaissir leur taille en la musclant grâce au programme de niveau 2. Par contre, celles qui ont la taille fine et bien marquée, vue de face, peuvent tout se permettre.

À vous de décider, après lecture de ces informations, si vous allez ou non entamer ce programme.

Une dernière information : si vous prenez de la masse musculaire en exécutant un exercice, il suffit de cesser d'exécuter cet exercice ou de diminuer le nombre de répétitions pour voir la masse musculaire disparaître. Vous prenez donc peu de risques en exécutant ce programme.

Le programme de niveau 2 est simple. Vous commencez par faire le programme complet de niveau 1. Vous ajoutez ensuite une à deux séries des exercices suivants (entre chaque série, prenez une minute de repos) : M - L - N.

Exercice 1

Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le dos, les reins plaqués au sol, les jambes pliées et les pieds posés bien à plat. L'écartement des pieds correspond à la largeur des hanches. Prenez une profonde inspiration en gonflant le thorax et en rentrant le ventre. Soufflez ensuite très lentement en essayant de rentrer encore plus le ventre. Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Exercice i1

Taille fine - Ventre plat.



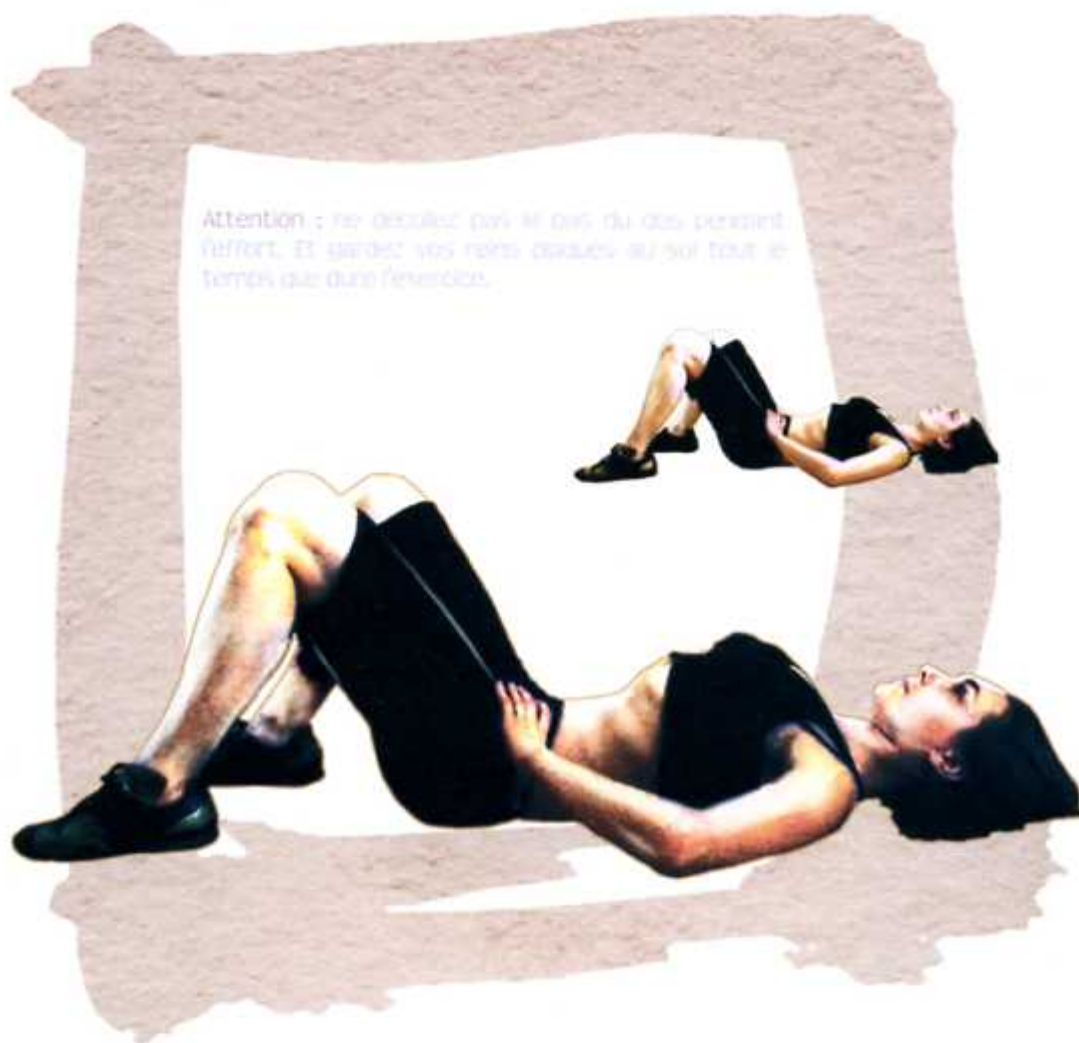
Couchée sur le dos, les reins plaqués au sol, les jambes pliées et les pieds posés bien à plat. L'écartement des pieds correspond à la largeur des hanches. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Vos lombaires doivent rester plaquées au sol. Sortez votre tête des épaules (étirez votre cou, allongez-le en abaissant les épaules). Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'abaissait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Exercice i1 (suite)

Taille fine - Ventre plat



Attention : ne décollez pas le dos du sol pendant l'effort. Et gardez vos reins collés au sol tout le temps que dure l'exercice.

Variante 1 : même position de base. Pendant l'expiration, vos mains poussent les hanches vers les pieds, les épaules restent basses, tandis que la tête s'étire dans le sens opposé. Il faut que vous ayez l'impression de vous grandir.

Variante 2 : même position de base. Cependant, vous devez cette fois souffler en émettant le son « S » tout en rentrant votre ventre au maximum. Vous devez sentir qu'une ceinture, des côtes jusqu'aux hanches, se resserre progressivement, forçant le ventre à se creuser davantage. Vos lombaires doivent rester plaquées au sol. Vos mains sont posées à plat sur votre ventre au niveau du nombril afin d'augmenter vos sensations.

Vous devez alterner les variantes. Par exemple, si vous vous entraînez trois fois par semaine, vous faites l'exercice de base le lundi, la variante 1 le mercredi et la variante 2 le vendredi.

Exercice i2

Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le dos, les reins plaqués au sol, les jambes pliées et les pieds posés bien à plat. Les jambes sont dans le prolongement du corps.

Relevez la jambe droite pliée. Posez votre main gauche sur la cuisse droite. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Pendant l'effort votre main gauche pousse votre jambe droite qui reste immobile. Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'abaissait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

□ Exercice i2 (suite)

Taille fine - Ventre plat



Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Attention : ne décollez pas le bas du dos pendant l'effort. Et gardez vos reins plaqués au sol tout le temps que dure l'exercice.

Reprenez le même exercice avec la jambe gauche relevée et la main droite posée sur la cuisse gauche.

□ Exercice i3

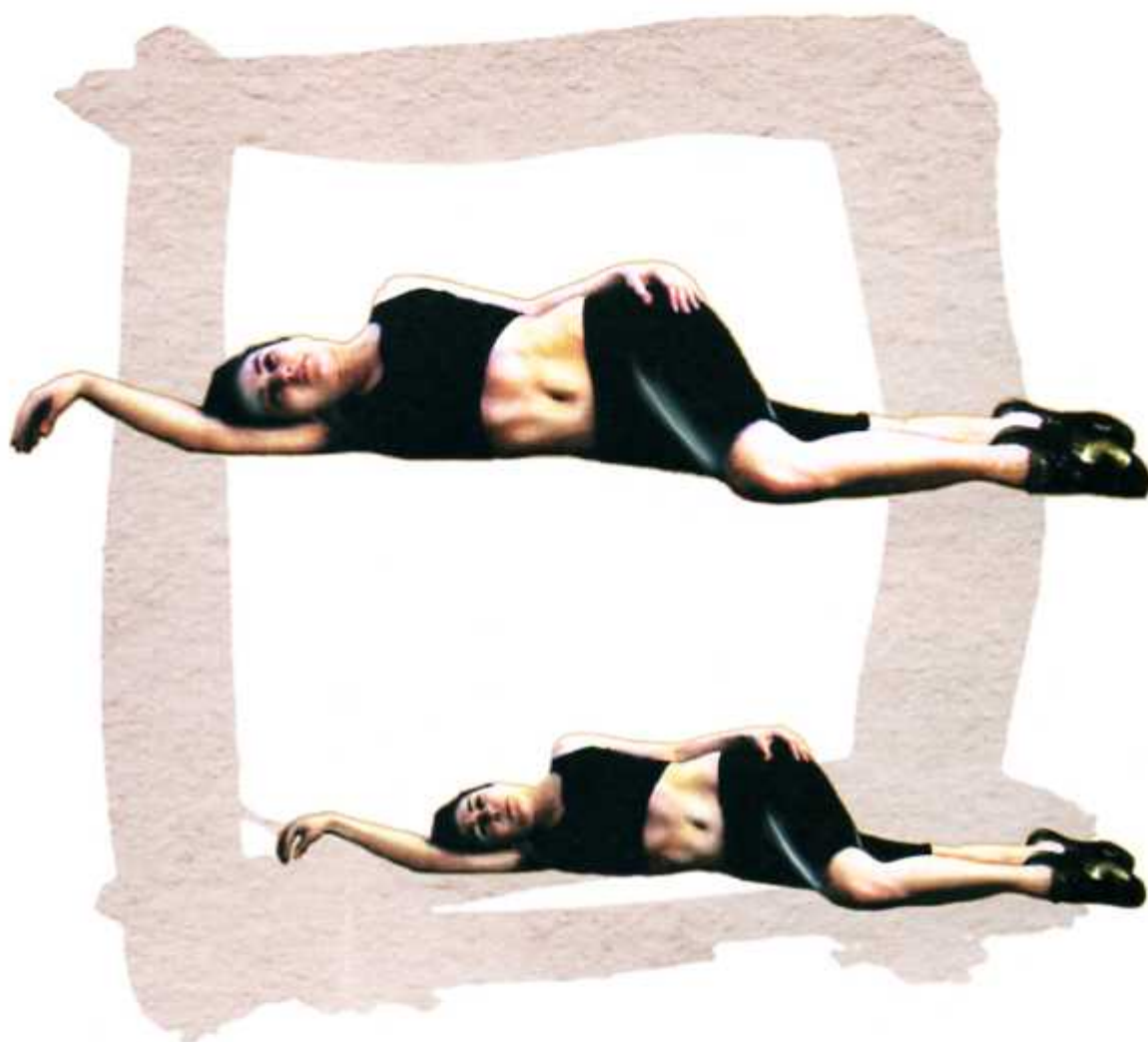
Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le côté droit les jambes légèrement pliées, la jambe gauche revenant par-dessus la droite. La tête repose sur le bras droit, le bras gauche étant le long du corps. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'abaissait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Exercice i3 (suite)

Taille fine - Ventre plat



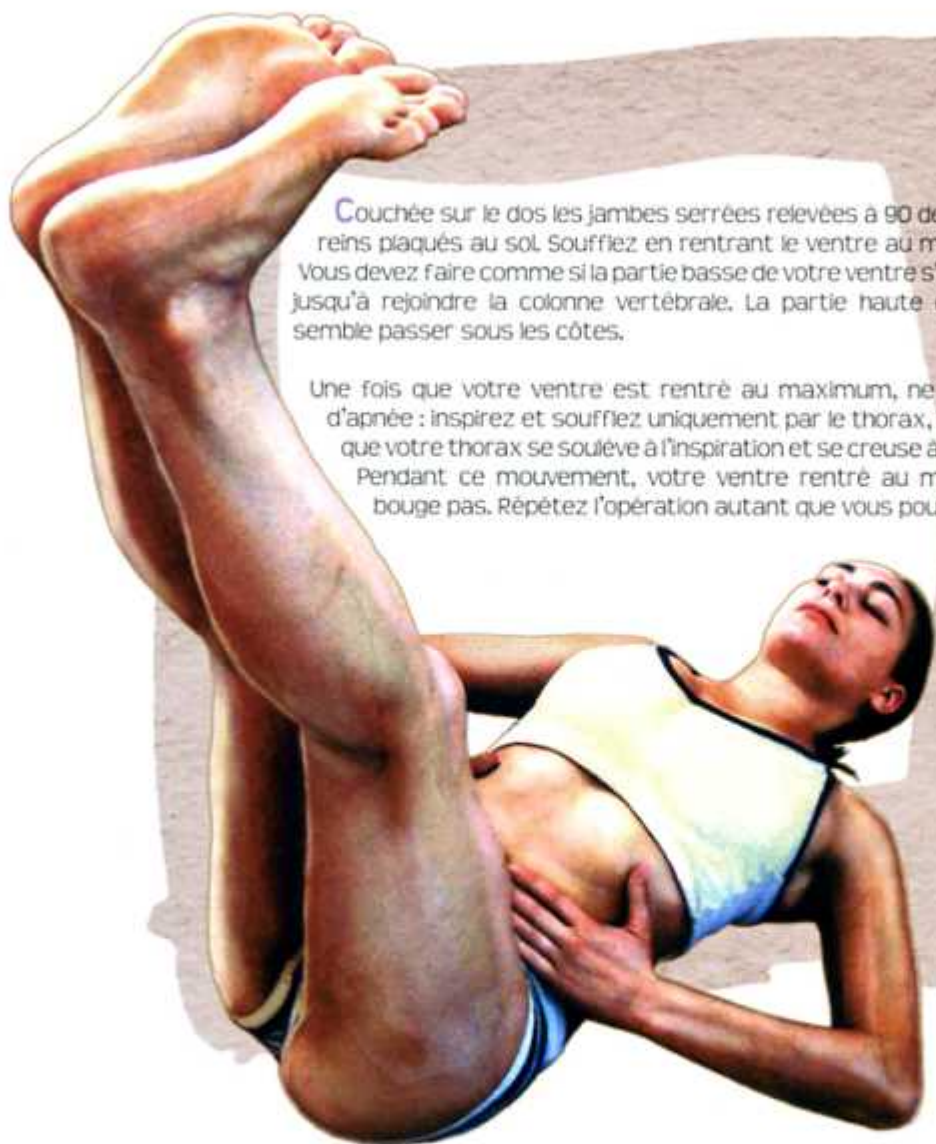
Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Recommencer l'exercice de l'autre côté

□ Exercice i4

Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le dos les jambes serrées relevées à 90 degrés, les reins plaqués au sol. Soufflez en rentrant le ventre au maximum. Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Une fois que votre ventre est rentré au maximum, ne faites pas d'apnée : inspirez et soufflez uniquement par le thorax, c'est-à-dire que votre thorax se soulève à l'inspiration et se creuse à l'expiration. Pendant ce mouvement, votre ventre rentré au maximum ne bouge pas. Répétez l'opération autant que vous pouvez.



Exercice 15

Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le dos, les jambes croisées, pliées et relevées, les reins plaqués au sol. Soufflez en rentrant le ventre au maximum. Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Une fois que votre ventre est rentré au maximum, ne faites pas d'apnée : inspirez et soufflez uniquement par le thorax, c'est-à-dire que votre thorax se soulève à l'inspiration et se creuse à l'expiration. Pendant ce mouvement, votre ventre rentré au maximum ne bouge pas. Répétez l'opération autant que vous pouvez.

Recommencez l'exercice en croisant les jambes dans l'autre sens.

Exercice i6

Taille fine - Ventre plat



Couchée sur le dos, les jambes croisées, pliées et relevées, les reins plaqués au sol. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Une fois que votre ventre est rentré au maximum et que vous n'avez presque plus d'air, adoptez la technique de l'exercice L.

Différences entre i6 et L :

Vous gardez votre ventre rentré, autant que possible, pour i6. Vous inspirez rapidement en descendant. Vous soufflez rapidement en montant en vous recroquevillant au maximum. Le rythme est rapide pour i6.

Exercice J

Taille fine - Ventre plat



Assise, les mains posées à plat sur les cuisses, le dos droit, les jambes légèrement écartées dans l'axe du corps, les épaules descendues. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Pendant l'expiration les mains poussent vers le bas, étirez le cou vers le haut. Il faut que vous ayez l'impression de vous grandir.

Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à attendre quinze secondes, c'est déjà très bien. Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Exercice J1

Taille fine - Ventre plat



À genoux, jambes légèrement écartées, les mains sur les hanches ou les cuisses, le dos reste droit. Il ne faut ni cambrer, ni arrondir le dos. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Pendant l'expiration les mains poussent vers le bas, étirez le cou vers le haut. Il faut que vous ayez l'impression de vous grandir.

Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes. Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes. Il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.

Exercice J2

Taille fine - Ventre plat



Debout, les jambes dans le prolongement du corps. Les mains sur les hanches, le dos reste droit. Il ne faut ni cambrer, ni arrondir le dos. Fléchissez légèrement les jambes. Soufflez lentement en rentrant le ventre au maximum. Pendant l'expiration, les mains poussent vers le bas, étirez le cou vers le haut. Il faut que vous ayez l'impression de vous grandir.

Vous devez faire comme si la partie basse de votre ventre s'enfonçait jusqu'à rejoindre la colonne vertébrale. La partie haute du ventre semble passer sous les côtes.

Il faut viser une expiration d'une durée de trente secondes en cherchant à rentrer le ventre jusque sous les côtes, il est cependant très difficile d'atteindre une durée d'expiration de trente secondes. Si vous réussissez à atteindre quinze secondes, c'est déjà très bien.

Lorsque votre ventre est rentré au maximum et que vous ne pouvez souffler davantage, tenez 3 à 7 secondes en apnée et en contraction complète du ventre.



□ Exercice K

Taille fine - Ventre plat



Debout ou assise (variante) sur un support suffisamment élevé (chaise), vous tenez un manche à balai ou un quelconque bâton derrière vos épaules. Effectuez, lentement, une rotation vers la droite puis une rotation vers la gauche. Recommencez.

Bloquez votre bassin car celui-ci ne doit pas tourner en même temps que le haut du corps. Le bassin ne doit presque pas bouger. Allez le plus loin possible sans jamais forcer car vous pourriez endommager votre colonne vertébrale. Dès que vous sentez une légère résistance, ne cherchez pas à aller plus loin. Avec le temps, vous pourrez aller de plus en plus loin dans les limites des capacités rotatoires de votre colonne. Il est très important d'aller lentement en rentrant légèrement votre ventre. Le mouvement, de droite à gauche, doit être régulier, sans pauses. Ne creusez pas les reins. Penchez-vous légèrement en avant sans plier le buste : vous devez vous pencher en gardant le dos droit des fesses à la nuque.

Exercice L

Taille fine - Ventre plat



Allongez-vous sur le sol ou sur un tapis de gymnastique. Vous allez vous recroqueviller en rapprochant le bas de votre cage thoracique de votre bassin. Ne vous relevez pas en vous aidant des hanches. Il ne faut pas décoller le bas du dos. Soufflez en vous recroquevillant tout en rentrant votre ventre. Inspirez en revenant au point de départ. Lorsque vous serez à la fois plus forte et plus souple, vous réussirez de plus en plus facilement à rapprocher vos épaules de vos cuisses sans toutefois décoller le bas du dos. Vos cuisses sont repliées de façon à faire quasiment un angle droit avec le sol. Après quatre mois de pratique, mettez les mollets sur une chaise afin de stabiliser vos cuisses et faites l'exercice avec les cuisses formant un angle droit avec le buste. Ne tirez pas sur la nuque avec les mains quand l'exercice devient difficile, vous pourriez blesser vos cervicales : concentrez-vous sur le travail des abdominaux.

Variante : lorsque vous serez suffisamment entraînée, faites de temps en temps cet exercice avec les pieds au sol (à plat) et les jambes pliées. Le ventre resté rentré, les lombaires sont plaqués au sol.

Exercice M

Taille fine - Ventre plat



Vous êtes allongée sur le dos, vos jambes sont fléchies, vos pieds sont bloqués (sous un radiateur, un canapé, un meuble...). En soufflant profondément, vous vous relevez jusqu'à aller toucher vos cuisses. Vous inspirez en redescendant. Inutile de toucher le sol avec les épaules (ne descendez pas à fond). Au début, faites l'exercice en vous aidant des bras (comme si vous ramiez). Lorsque vous serez capable de faire quinze répétitions, changez la technique en plaçant vos mains derrière la nuque. Cela rend l'exercice plus difficile.

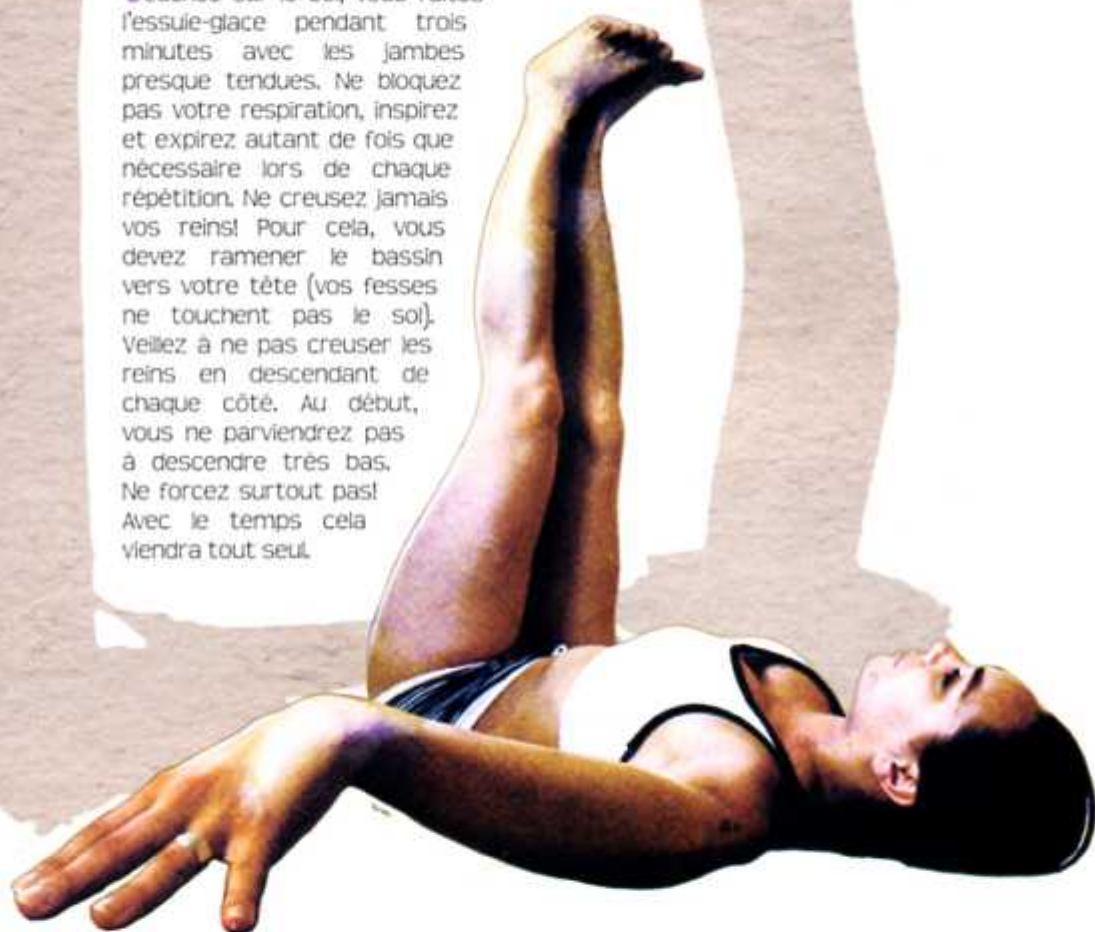
Faites attention à ne jamais tirer sur la nuque quand vous arrivez aux dernières répétitions d'une série. Pensez à bien rentrer votre ventre tout le temps que dure la série. Ne bloquez jamais votre respiration! Ne creusez pas les reins pour remonter plus facilement!

Pour votre confort, vous pouvez enrouler une serviette autour de vos pieds avant de les bloquer.

Exercice N

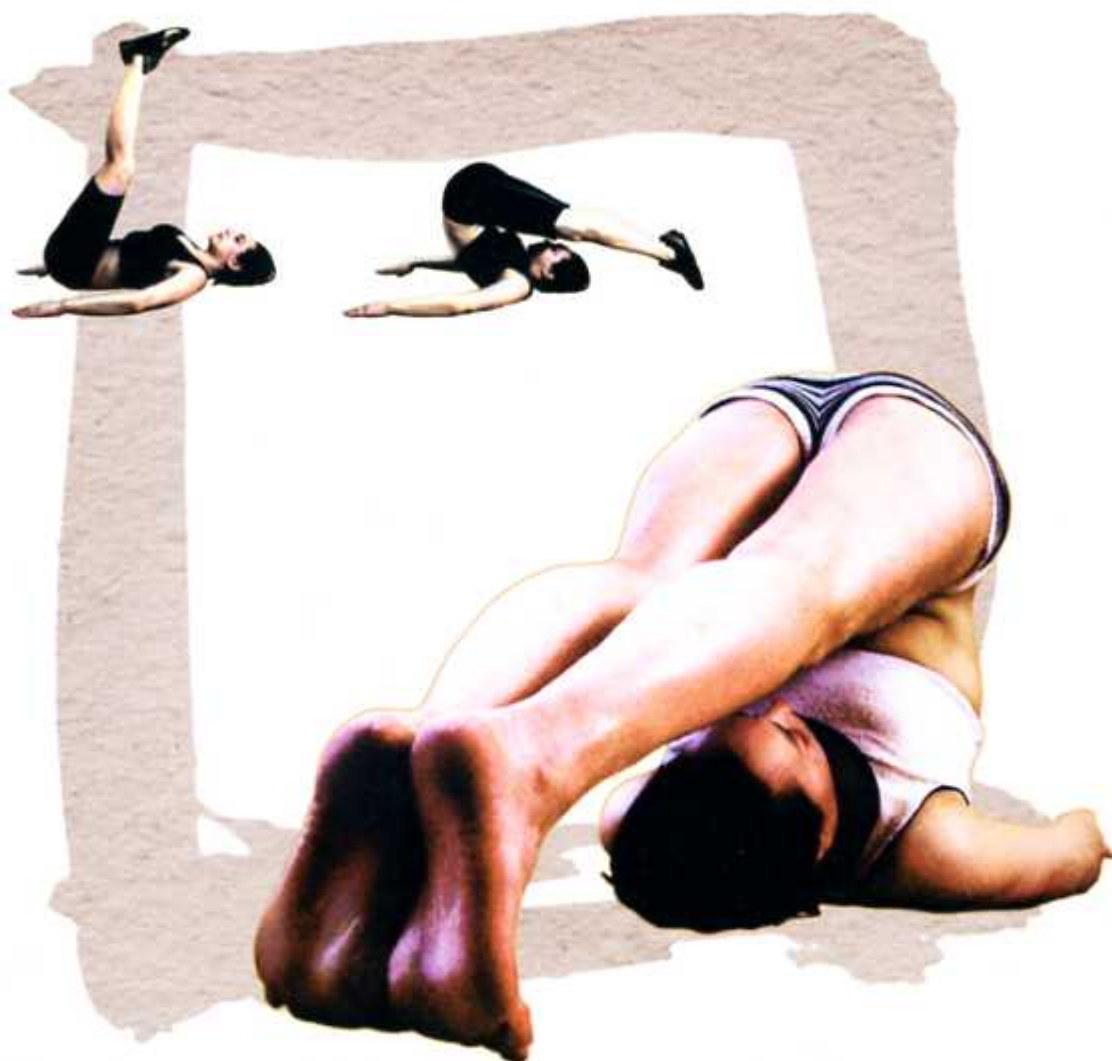
Taille fine - Ventre plat

Couchée sur le sol, vous faites l'essuie-glace pendant trois minutes avec les jambes presque tendues. Ne bloquez pas votre respiration, inspirez et expirez autant de fois que nécessaire lors de chaque répétition. Ne creusez jamais vos reins! Pour cela, vous devez ramener le bassin vers votre tête (vos fesses ne touchent pas le sol). Veillez à ne pas creuser les reins en descendant de chaque côté. Au début, vous ne parviendrez pas à descendre très bas. Ne forcez surtout pas! Avec le temps cela viendra tout seul.



Exercice 0

Taille fine - Ventre plat



Allongez-vous sur un tapis de sol. Si vous n'en avez pas, glissez sous vos épaules et votre tête une serviette pliée. Ramenez vos jambes, presque tendues, au-dessus de votre ventre, vos reins sont plaqués au sol. En gardant les jambes presque tendues (ou tendues), enroulez votre colonne vertébrale pour faire passer vos pieds par-dessus votre tête. Si vous êtes assez souple, vos pieds pourront toucher le sol derrière votre tête. Sinon, il faudra éviter de forcer, cela se fera tout seul, avec le temps. Ramenez ensuite vos jambes au point de départ : vos reins sont toujours plaqués au sol, ils ne doivent jamais se creuser. S'ils se creusent, c'est que vous êtes allée trop loin.

Allez lentement, ne donnez pas d'élan. Ne bloquez pas votre respiration, inspirez et expirez plusieurs fois lors de l'enroulement, faites de même lors du retour. L'objectif est de faire ce mouvement pendant trois minutes sans pauses. Plus vous progresserez, plus vous irez lentement lors de chaque répétition.



 Une poitrine ferme et remodelée

PECTORAUX DORSAUX

*X Une poitrine
ferme et remodelée*

Le sein n'est pas un muscle. On ne peut donc exercer directement la poitrine afin de l'embellir. Certains en concluront qu'il est inutile de passer du temps à entraîner les pectoraux qui, bien que placés sous les seins, n'ont pas pour fonction de les soutenir.

Mais avant de passer à la chirurgie qui redresse une poitrine tombante sans effort, mais avec un coût certain, il est conseillé malgré tout d'exercer ses pectoraux et le haut de son dos. L'entraînement de ces muscles n'a pas un effet direct sur les seins, mais il a un effet indirect qui, selon les personnes, peut être considérable.

Lorsque vous entraînez vos pectoraux, vous congestionnez ces muscles. Autrement dit, un afflux sanguin important les nourrit. Cette congestion s'applique aussi à la peau qui, mieux nourrie, conserve son élasticité, sa fermeté, sa belle apparence. Or, la peau participe au soutien des seins. Donc, chercher à congestionner au maximum ses pectoraux lors d'un effort intense participe à l'esthétique de la poitrine.

Les pectoraux peuvent prendre beaucoup de volume. Plus ils seront volumineux, plus la peau des seins qui les recouvre sera tendue par ce volume. Ainsi, les poitrines hautes le resteront et les poitrines légèrement tombantes remonteront. N'ayez donc pas peur de prendre du volume dans les pectoraux : vos seins seront à la fois plus fermes et plus gros.

Le travail des muscles du haut du dos sert à redresser le buste, à maintenir ou retrouver une belle attitude verticale. La tonicité des dorsaux évite d'être voûtée et fait ressortir la cage thoracique qui, bien développée, sert d'appui aux seins. La musculature dorsale équilibre la musculature pectorale et rejette les épaules en arrière, ce qui tire les seins vers le haut.

Attention cependant ! Si vos seins sont ramollis, un peu tombants, l'entraînement qui suit aura un effet extrêmement positif. Si, par contre, vos seins tombent exagérément, cet entraînement améliorera la situation, mais il fera ne pas de miracles, il ne fera pas remonter des seins en « gants de toilette ». À ce niveau, seule la chirurgie sera efficace. Ensuite, vous pourrez muscler vos pectoraux et vos dorsaux pour maintenir les effets de la chirurgie.

Avant de commencer un entraînement sérieux apte à bien congestionner vos muscles, il va falloir préparer ces derniers en prenant suffisamment de force sur deux exercices de base. Cette préparation dure deux semaines à raison de trois fois par semaine lorsqu'on adopte un entraînement fréquent (voir page 45). Si vous choisissez l'entraînement modéré (page 48), cette préparation durera quatre semaines à raison de deux séances par semaine. Vous devez prendre au moins une journée de repos entre chaque entraînement. Par exemple, entraînez-vous le lundi, le mercredi et le vendredi.

P : (description de l'exercice page 110) : trois séries avec une minute trente de repos entre chaque série. Vous devez, peu à peu, réussir à faire vingt à vingt-cinq répétitions à la première série de cet exercice. Il faut vraiment forcer jusqu'à ne plus pouvoir vous relever si vous voulez vraiment progresser. Si le lundi vous faites quinze répétitions à la première série, forcez le mercredi pour faire au moins seize répétitions, correctement.

Si la position de base, en appui sur deux chaises, est trop dure (vous ne parvenez pas à faire dix répétitions à la première série), commencez par faire l'exercice avec les mains en appui sur un meuble d'environ un mètre de haut. C'est plus facile. Gardez les pieds au sol. Lorsque vous serez capable de faire vingt répétitions avec les mains à un mètre de haut, trouvez un support d'environ 70 cm de haut et recommencez : dès que vous atteignez vingt répétitions à la première série, descendez cette fois à 45 centimètres de haut (des chaises, un canapé...).

Si vous avez oublié ce qu'est une série, voyez page 14.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

R : trois séries avec une minute trente de repos entre chaque série. Vous devez, peu à peu, réussir à faire vingt à vingt-cinq répétitions à la première série de cet exercice. Adoptez la position « débutante », pieds au sol.

Q Si deux semaines ne suffisent pas pour atteindre au moins vingt répétitions à la première série de P et à la première série de R, continuez cette préparation pendant encore une semaine. Si vous totalisez trois semaines de préparation et que vous n'arrivez toujours pas à faire vingt répétitions, passez quand même au premier niveau.

R : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Il faut essayer d'aller le plus vite possible. La première séance sera constituée de six séries de quatre répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition de plus à chaque série. Par exemple le lundi vous faites six fois quatre, le mercredi vous essayez de faire six fois cinq. Si vous y arrivez, le vendredi, vous essayez de faire six fois six. Si vous y arrivez, le lundi suivant, vous essayerez de faire six fois sept. Et ainsi de suite... jusqu'à six fois dix.

Avant de commencer, relisez les rubriques page 15 (amplitudes et rythme).

Lorsque vous réussirez à faire six séries de dix répétitions, vous mettrez les pieds sur une chaise (ou tout autre support d'environ 45 centimètres de haut). La première séance avec les pieds sur une chaise sera de six séries de trois répétitions. Puis de séance en séance, vous remontrerez progressivement jusqu'à six fois dix répétitions (six fois quatre, six fois cinq, six fois six...).

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

Q : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Amplitude réduite. Allez le plus vite possible. Commencez avec six séries de trois répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série de chaque exercice. Jusqu'à six fois dix répétitions.

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

P : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. L'exécution de l'exercice n'est pas tout à fait la même que dans le descriptif page 110. En effet, ici l'amplitude est réduite, c'est-à-dire que vous ne devez pas descendre à fond, ni tendre les bras en remontant. Vous ne faites que la partie « moyenne » du mouvement, comme pour R et Q. Cela vous permet d'aller plus vite. Il faut essayer d'aller le plus vite possible. Commencez avec six séries de trois répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série. Jusqu'à atteindre progressivement six fois dix.

Le fait de ne pas descendre à fond et de ne pas tendre les bras en remontant évite de fatiguer trop vite les bras. Ainsi, vos efforts de débutante profitent entièrement aux pectoraux qui sont souvent très peu développés.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

T : deux séries séparées par une minute de repos. Adoptez la position « sportive ». Une fois sur deux, remplacez T par T1. Faites, pour chaque série, le maximum de répétitions. L'objectif est d'atteindre vingt à vingt-cinq répétitions à la première série de chaque exercice. Lorsque vous y arriverez, il vous suffira de conserver vos performances en vous appliquant toujours davantage lors de l'exécution des exercices.

Lorsque vous réussissez à atteindre six séries de dix répétitions à R (avec les pieds sur une chaise), Q et P, faites un premier bilan.

- Si votre poitrine vous satisfait, inutile d'aller au niveau 2. Faites désormais les exercices à pleine amplitude. Autrement dit, vous descendrez le plus bas possible et vous remontrerez bras tendus à chaque répétition. Le rythme sera moins rapide, vous passerez au rythme normal (voir page 15). Comme la pleine amplitude fatigue davantage l'ensemble de la musculature, ne soyez pas surprise si, au début, vous n'arrivez plus à atteindre six fois dix à chaque série de R, Q, P. Vos performances remonteront peu à peu. Inutile de dépasser dix répétitions à chaque série. Vous ferez désormais de l'entretien musculaire. Deux séances par semaine (si vous en faisiez jusque-là trois) suffiront pour l'entretien des acquis. À la fin de votre séance (après R, Q, P, T ou T1), prenez une minute trente de repos et ajoutez l'exercice U.

- Si votre poitrine ne vous satisfait pas, passez au niveau 2.

R : six séries de trois répétitions avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Il faut essayer d'aller le plus vite possible. Les pieds sont en appui sur une chaise.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série de chaque exercice. Jusqu'à six fois dix répétitions.

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

Q : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Les pieds ne sont plus au sol mais en appui sur une chaise (ou tout autre support d'environ 45 centimètres). Amplitude réduite. Allez le plus vite possible. Commencez avec six séries de trois répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série de chaque exercice. Jusqu'à six fois dix répétitions.

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

P1 : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. L'exécution de l'exercice n'est pas tout à fait la même que dans le descriptif page 112. En effet, ici l'amplitude est réduite, c'est-à-dire que vous ne devez pas descendre à fond, ni tendre les bras en remontant. Vous ne faites que la partie « moyenne » du mouvement, comme pour R et Q. Cela vous permet d'aller plus vite. Il faut essayer d'aller le plus vite possible. Commencez avec six séries de 3 répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série. Jusqu'à atteindre progressivement six fois dix.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

T : deux séries séparées par une minute de repos. Adoptez la position « sportive ». Une fois sur deux, remplacez T par T1. Faites, pour chaque série, le maximum de répétitions. L'objectif est d'atteindre 20 à 25 répétitions à la première série de chaque exercice. Lorsque vous y arriverez, il vous suffira de conserver vos performances en vous appliquant toujours davantage lors de l'exécution des exercices.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

U : voir p. 124, 125.

Lorsque vous réussissez à atteindre six séries de dix répétitions à Q et P1, faites un bilan.

- Si votre poitrine vous satisfait, inutile d'aller au niveau 3. Faites désormais les exercices à pleine amplitude. Autrement dit, vous descendrez le plus bas possible et vous remontrerez bras tendus à chaque répétition. Le rythme sera moins rapide, vous passerez au rythme normal (voir page 15). Remplacez P1 par P2. Comme la pleine amplitude fatigue davantage l'ensemble de la musculature, ne soyez pas surprise si, au début, vous n'arrivez plus à atteindre six fois dix à chaque série de Q et P2. Vos performances remonteront peu à peu. Inutile de dépasser dix répétitions à chaque série. Vous ferez désormais de l'entretien musculaire. Deux séances par semaine (si vous en faisiez jusque-là trois) suffiront pour l'entretien des acquis.

- si votre poitrine ne vous satisfait pas, passez au niveau 3.

S : six séries de trois répétitions lors de la première séance. Essayez, à chaque séance, d'ajouter une répétition à chaque série. Vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Allez le plus vite possible.

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

Q : avec les pieds sur une chaise. Six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. Amplitude réduite (on ne tend pas les bras en haut, on ne descend pas à fond). Allez le plus vite possible. Commencez avec six séries de trois répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série de chaque exercice. Jusqu'à six fois dix répétitions.

VINGT-CINQ SECONDES DE REPOS.

P1 : six séries avec vingt-cinq secondes de repos entre chaque série. L'exécution de l'exercice n'est pas tout à fait la même que dans le descriptif page 112. En effet, ici l'amplitude est réduite, c'est-à-dire que vous ne devez pas descendre à fond, ni tendre les bras en remontant. Vous ne faites que la partie « moyenne » du mouvement. Il faut essayer d'aller le plus vite possible. Commencez avec six séries de trois répétitions.

À chaque séance, essayez d'ajouter une répétition à chaque série. Jusqu'à atteindre progressivement six fois 10.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

T : 2 séries séparées par une minute de repos. Adoptez la position « sportive ». Une fois sur deux, remplacez T par T1. Faites, pour chaque série, le maximum de répétitions. L'objectif est d'atteindre vingt à vingt-cinq répétitions à la première série de chaque exercice.

Lorsque vous y arriverez, il vous suffira de conserver vos performances en vous appliquant toujours davantage lors de l'exécution des exercices.

UNE MINUTE TRENTE DE REPOS.

U : voir p. 124, 125

Lorsque vous réussissez à atteindre six séries de dix répétitions à S, Q et P1, faites un bilan.

- Si votre poitrine vous satisfait, faites désormais les exercices à pleine amplitude. Autrement dit, vous descendrez le plus bas possible et vous remontrerez bras tendus à chaque répétition. Remplacez P1 par P2. Le rythme sera moins rapide, vous passerez au rythme normal (voir page 15). Comme la pleine amplitude fatigue davantage l'ensemble de la musculature, ne soyez pas surprise si, au début, vous n'arrivez plus à atteindre six fois dix à chaque série. Vos performances remonteront peu à peu. Inutile de dépasser dix répétitions à chaque série. Vous ferez désormais de l'entretien musculaire. Deux séances par semaine (si vous en faisiez jusque-là trois) suffiront pour l'entretien des acquis.

- Si vous pensez avoir pris trop de volume, passez à quatre séries par exercice au lieu de six.

- Si votre poitrine ne vous satisfait toujours pas, si vous souhaitez prendre davantage de force et de volume, suivez les consignes données p. 109.



Pour augmenter encore la force (et le volume si on mange beaucoup), vous pouvez :

- Placer les pieds sur un support plus élevé qu'une chaise pour exécuter Q et P2. Par exemple, sur un meuble de 70 cm (ou plus), sur une machine à laver ou tout autre support assez élevé.

- Exécuter Q avec les mains de plus en plus rapprochées au fur et à mesure de vos progrès. Par exemple, vous passerez de 35 cm d'écart entre les mains à 25 cm puis à 15 cm.

- Adopter la position « athlète » puis « haut niveau » à T et T1 si vous voulez augmenter la force et le volume des muscles du dos.

- Exécuter V à demi-amplitude puis, au fur et à mesure de vos progrès, en amplitude complète. Si vous voulez plus de force dans les bras et le dos, vous devrez faire deux séries de V après T ou T1 avec une minute trente de repos entre ces deux séries. Commencez par faire deux séries de V à demi-amplitude. Lorsque vous serez capable de faire quinze à vingt répétitions, alors vous ferez V en amplitude complète.

□ Exercice P

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 au sol. 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 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.

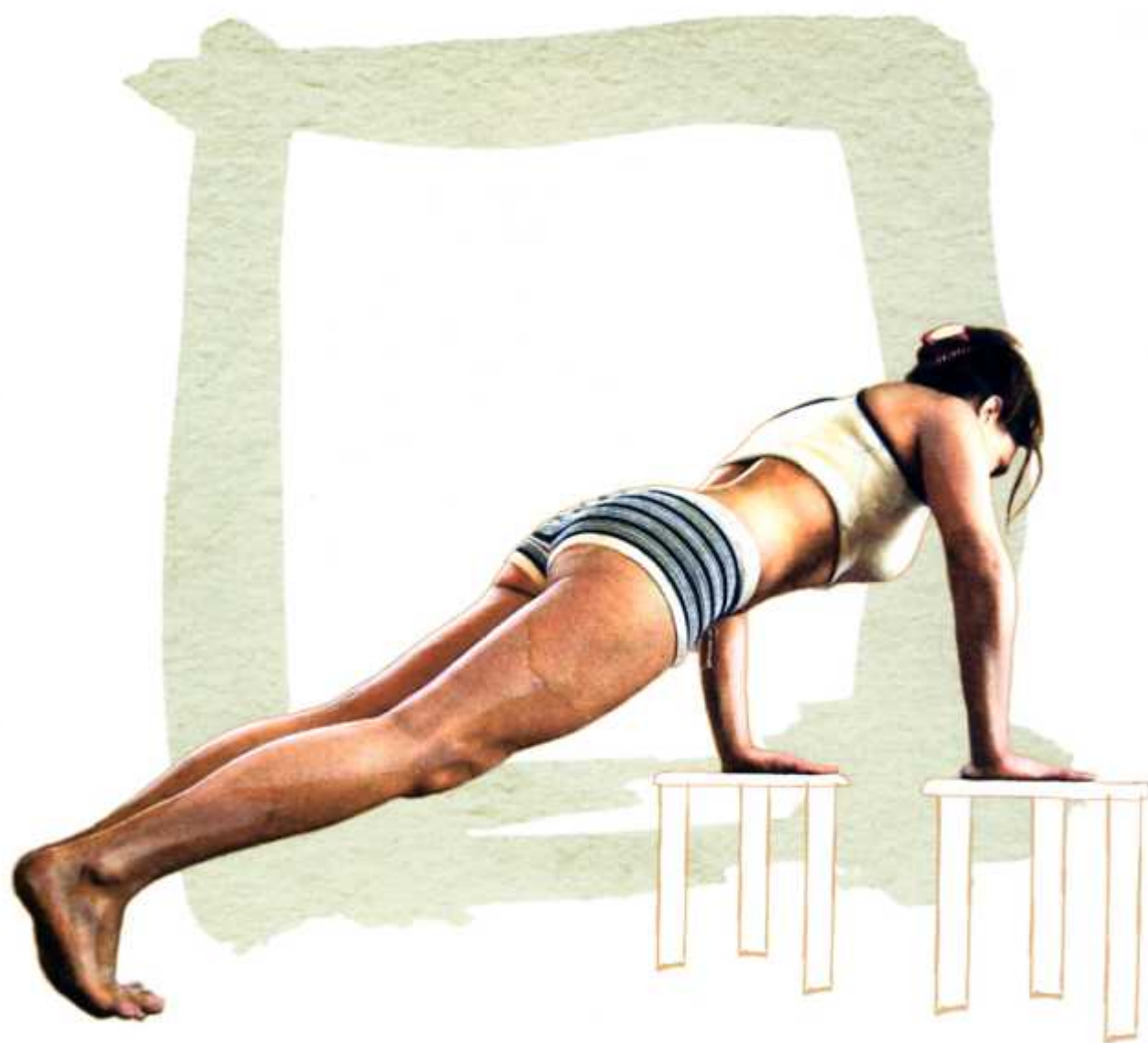


Amplitude complète



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



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

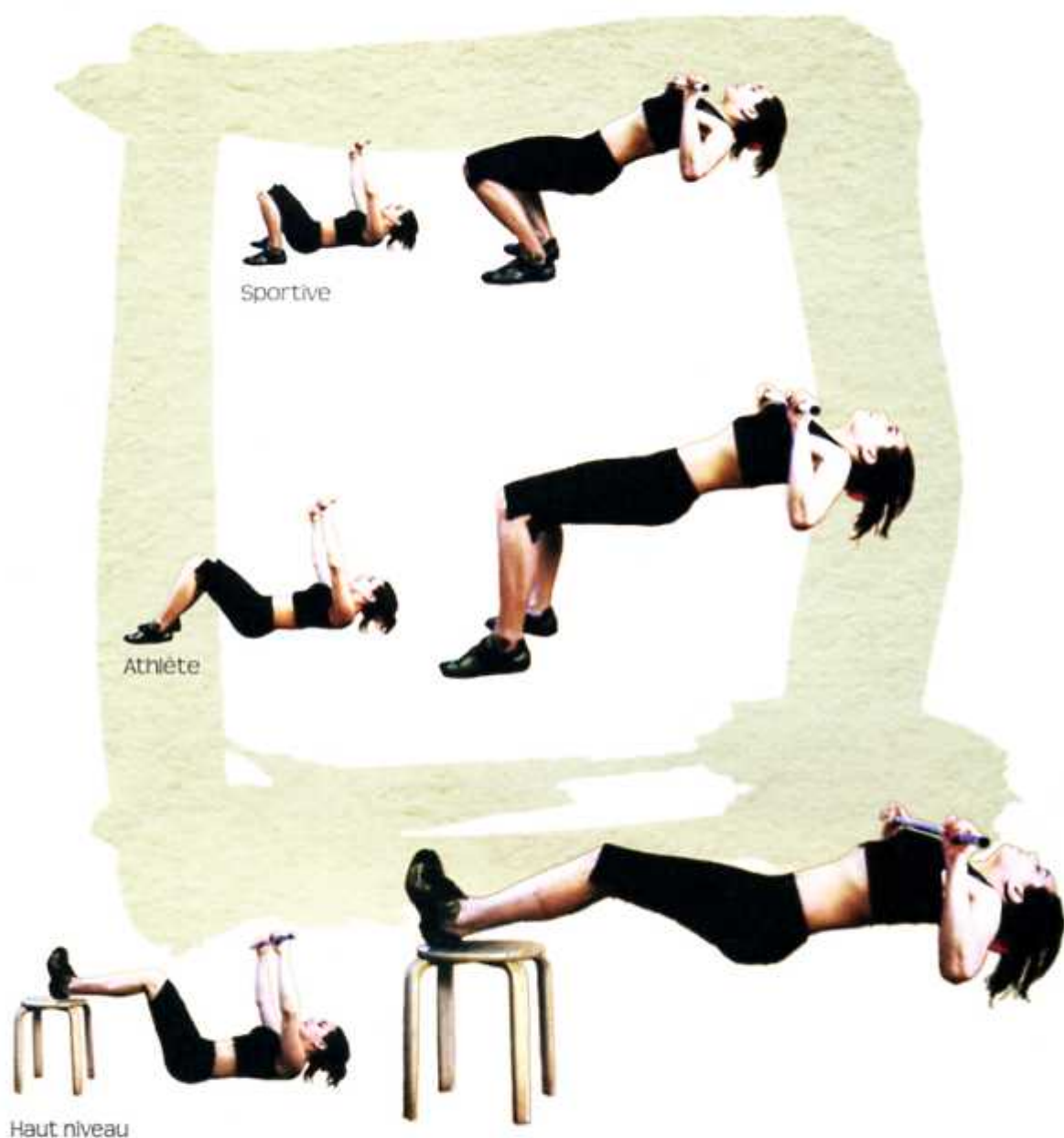


Pour réaliser cet exercice, il vous faut une barre qui puisse se fixer dans l'encadrement d'une porte, entre deux murs, entre deux poteaux : vous trouverez cette barre en magasin de sport (demandez conseil à un vendeur).

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 gonfiez 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 arquer 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'attendre 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'arquer 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

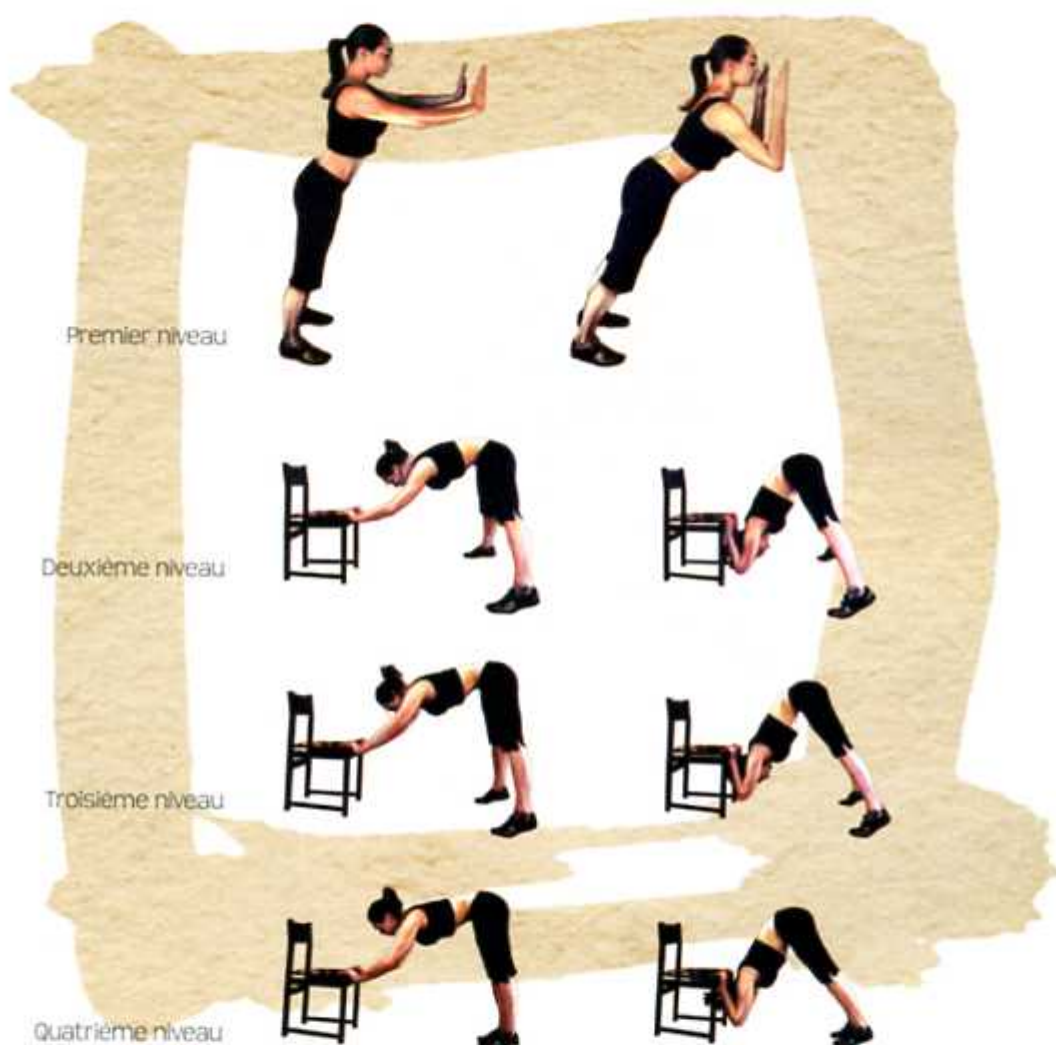
Des bras galbés.



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 galbés



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 galbés



Exercice X (suite)

Des bras gaibés



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.

Ne cambrez jamais les reins!

Exercice Y (suite)

Des bras galbés



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

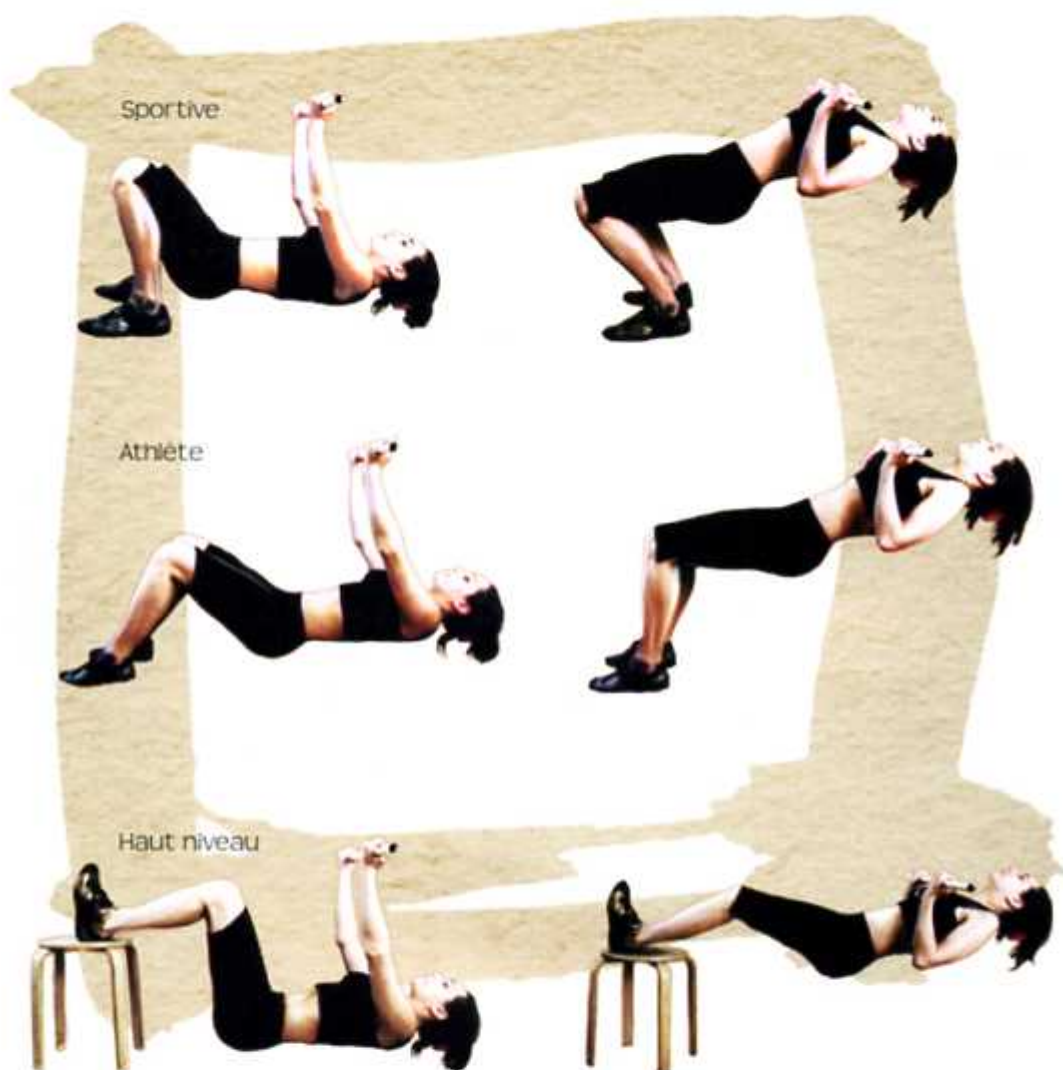
Des bras galbés



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 galbés



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 muscliez 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 (musclature), 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.



3 Haut du corps



Haut du corps

□ 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).

□ Haut du corps



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 (coté supérieur de la cuisse). Inversez ensuite la position en gardant la jambe gauche tendue et en pilant 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.

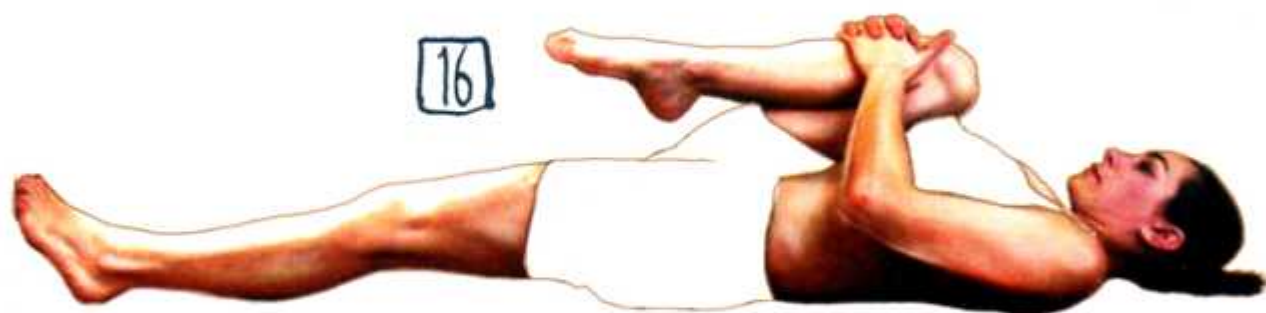
15



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).



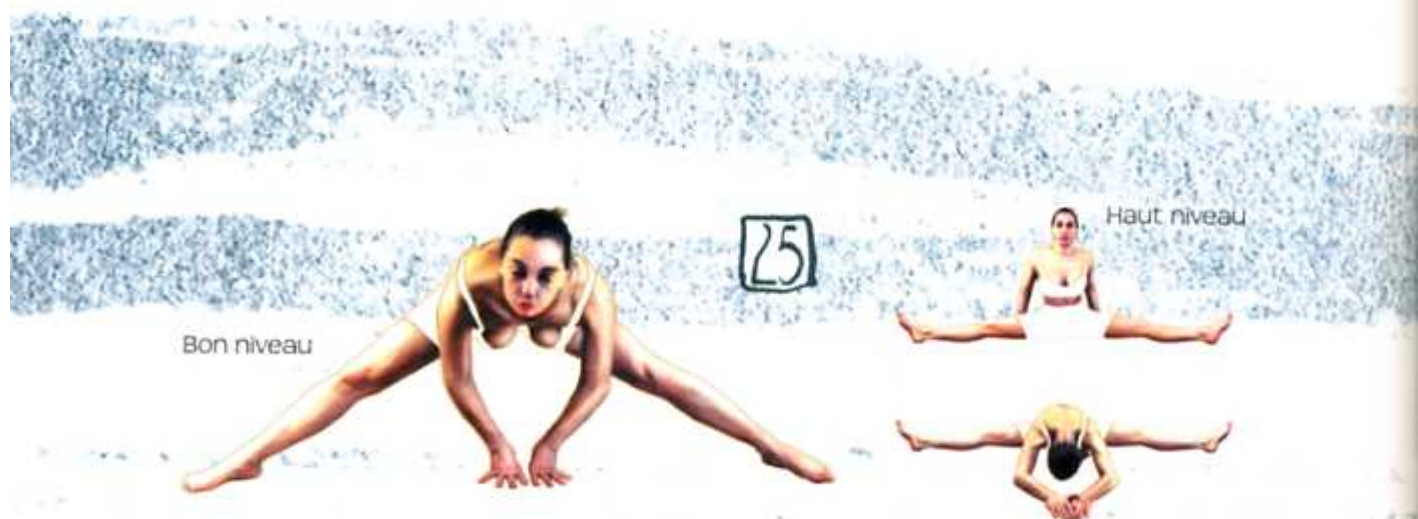
Reprenez la position de l'exercice précédent. Quand votre genou est à la verticale de votre pied, avancez lentement votre pied jusqu'à ce que l'étirement devienne légèrement douloureux. Si vous avez fait l'étirement avec le genou droit en avant, changez et refaites-le avec cette fois le genou gauche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