

Step: une planche qui met en forme de la tête aux pieds

Faire du step permet de se donner de l'entrain, d'entraîner son endurance et d'améliorer sa coordination. L'activité cible les muscles de tout le corps, et ce, tout en douceur pour les articulations. Avec l'aide du spécialiste Ingo Froböse, de la Haute

école des sports de Cologne, en Allemagne, *Ma Santé* a rassemblé douze exercices à faire chez soi.

Répétez les exercices jusqu'à ce que la fatigue se fasse ressentir. Entre deux exercices, faites une pause de 30 à 60 secondes.

VOUS AVEZ BESOIN DE:

- Une planche de step modulable dans sa hauteur.
- Un tapis de fitness ou une serviette de bain.

IMPORTANT:

- Echauffez-vous avant de commencer. Faites pendant 5 minutes l'exercice du pantin, aussi appelé «jumping jack». Il s'agit de sauter en alternance en écartant les bras et les jambes, puis en baissant les bras et refermant les jambes.

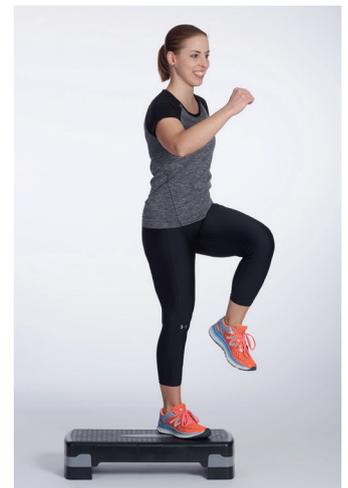
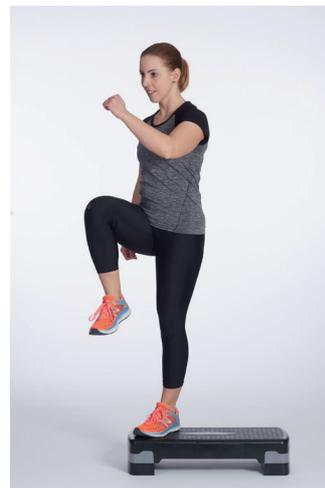
1. Monter et descendre avec peps

- Poser d'abord le pied droit sur la planche, puis le pied gauche.
- Les genoux et les bras sont légèrement pliés, le dos est droit.
- Redescendez d'abord le pied droit, puis le gauche.
- Enchaînez rapidement. Après une minute, changez de pied, et commencez par le gauche.



2. Levé du genou

- Elevez le niveau de la planche.
- Posez le pied gauche du côté droit de la planche.
- Pliez légèrement le genou gauche et pliez les bras.
- Levez le genou droit à la hauteur de la hanche.
- Redescendez et répétez l'exercice de l'autre côté.



3. Sauter et s'accroupir

- Placez-vous devant le petit côté du step.
- Posez vos mains de chaque côté de la planche.
- Décalez vos pieds du côté gauche, puis mettez-vous en position accroupie.
- Sautez à pieds joints du côté droit.
- Les mains restent toujours sur la planche.



4. Sauter et plier les genoux

- Placez-vous devant la planche, les pieds à largeur d'épaule.
- Pliez les genoux et prenez de l'élan avec les bras.
- Sautez avec les deux pieds sur la planche et mettez-vous en position accroupie.
- Le dos reste droit. Joignez vos mains devant le menton. Restez en position aussi longtemps que possible.
- Regardez devant vous et, en position légèrement accroupie, descendez d'abord le pied gauche, puis le pied droit et redressez-vous.



5. Plié de genou sur une jambe

- Posez le pied gauche au centre de la planche, dans le sens de la longueur.
- Joignez les mains devant le menton.
- Posez tout votre poids sur le pied gauche.
- Soulevez la jambe droite et tenez la tendue vers l'avant. La pointe du pied montre vers le corps.
- Descendez en position accroupie, avec le fessier aussi bas que possible. Le bassin et le dos restent droits.
- Changez de côté.



6. Fente

- Posez le pied gauche au milieu du step et faites un pas en arrière avec le pied droit.
- Encrez vos mains sur vos hanches.
- Abaissez le fessier de manière à ce que le genou gauche forme un angle droit.
- Restez un moment dans cette position, puis revenez en position de départ.
- Changez de côté.



7. Flexions abdominales

- Posez le tapis de fitness/la serviette devant la planche.
- Couchez-vous sur le dos et posez vos pieds sur la planche, genoux à angle droit.
- Positionnez vos mains derrière votre tête.
- Les pieds restent au milieu de la planche.
- Soulevez le buste du sol.
- Rebaissez le buste, mais pas entièrement, de manière à ce que les muscles du ventre restent tendus.



8. Ramer pour un ventre et un dos musclés

- Asseyez-vous sur la planche dans le sens de la longueur et posez vos pieds sur le bord devant vous.
- Posez vos mains dans le creux des genoux. Le dos reste droit.
- Reculez légèrement le buste de manière à sentir vos muscles abdominaux.
- Soulevez les pieds de la planche jusqu'à ce que vos mollets soient en position horizontale.
- Enlevez vos mains du creux des genoux et tendez les bras à hauteur d'épaule devant vous.
- Les paumes des mains regardent vers l'intérieur.
- Reposez les jambes et les mains en position de départ.



9. Pompes latérales avec jambes surélevées

- Posez le tapis de fitness/la serviette devant la planche de step.
- Allongez-vous sur le flanc, vos pieds étant posés l'un sur l'autre sur la planche.
- Appuyez-vous sur votre avant-bras.
- La tête et le cou sont alignés dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Placer la main supérieure sur la hanche.
- Soulevez le corps en appuyant le côté du pied sur la planche et l'avant-bras sur le tapis.
- Maintenez la position aussi longtemps que possible. Redescendez doucement en position initiale.
- Changez de côté.



10. Power-Triceps

- Asseyez-vous bien droit sur la planche et posez vos mains à côté de vous.
- La pointe des doigts regarde vers l'avant.
- Soulever le bassin du siège et déplacez-le vers l'avant.
- Pliez légèrement les bras de façon à faire baisser le fessier.
- Remontez en tendant les bras.



11. Pompes

- Mettez-vous sur le tapis en position de pompe en gardant la tête bien alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Les pieds sont posés sur le step.
- Les bras sont tendus, les mains posées l'une à côté de l'autre à un peu plus de largeur d'épaules.
- Pliez les bras pour faire une pompe.
- Tenez la position, puis repoussez-vous dans la position initiale.



12. Planche à un bras

- Mettez-vous en position de pompes avec les deux mains sur la planche, juste à largeur d'épaule.
- Le corps forme une ligne droite.
- Déplacez la main droite sur l'épaule gauche, puis reposez-la sur la planche.
- Déplacez maintenant la main droite sur l'épaule gauche, et reposez-la sur la planche.

