

Haltères: transformer son salon en fitness privé

Pour travailler ses muscles et son cardio, il n'est pas obligatoire de signer un contrat onéreux dans un fitness, on peut tout à fait s'entraîner dans son salon! Voici dix exercices qui font du bien à l'ensemble du corps. Important: commencer par s'échauffer pendant cinq minutes. On peut par exemple courir sur place, sauter en écartant les jambes et en montant les bras («jumping jacks»), monter et descendre les escaliers de l'immeuble, etc.

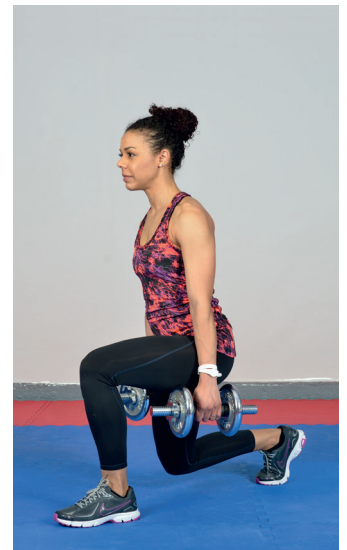
Effectuer chaque exercice pendant 30 à 40 secondes. Lorsqu'on débute, il ne faut faire que le nombre de répétitions qu'on peut accomplir sans effort durant ce laps de temps. Après chaque exercice, respecter une pause de 30 à 60 secondes.

Essayer d'augmenter peu à peu le nombre de répétitions.

A chaque entraînement, on fera le nombre d'exercices que l'on souhaite, l'ordre, parmi les dix exercices proposés ici, n'a pas d'importance. Le pouls s'accélère durant la séance, ce qui est tout à fait normal, car le système cardio-vasculaire s'adapte pour faire face aux besoins des muscles en oxygène et en nutriments. Les débutants ne doivent toutefois pas être essouffés. Les exercices suivants peuvent se faire sans haltères. On pourra utiliser les haltères lorsqu'on s'est entraîné suffisamment. Leur poids ne devrait pas dépasser trois à cinq kilos.

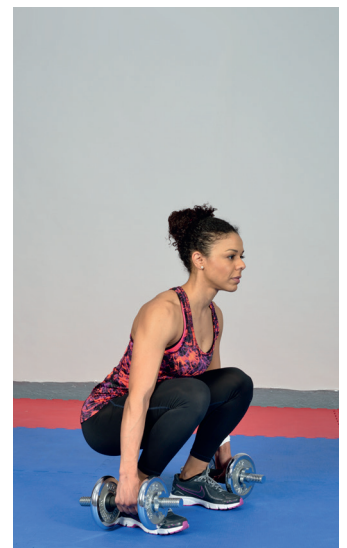
1. Fentes avant

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Faire un grand pas en avant et plier lentement les genoux. Le genou arrière touche presque le sol.
- Revenir à la position de départ et faire le même mouvement en avançant l'autre jambe.



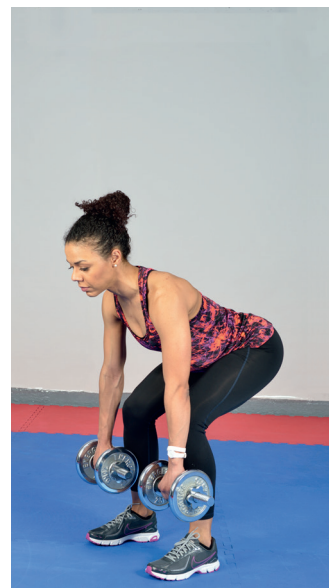
2. Flexions basses

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Fléchir les genoux aussi bas que possible. Le poids repose principalement sur les talons.
- Revenir à la position de départ.



3. Soulevés de terre

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Pousser les fesses vers l'arrière en fléchissant les genoux, le dos reste bien droit et ne s'arrondit pas.
- Pousser le bassin vers l'avant et se redresser.



4. Ramer à gauche et à droite

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Fléchir légèrement les genoux et pousser les fesses vers l'arrière. Garder le dos droit.
- Laisser les bras en bas puis tirer alternativement une main puis l'autre jusqu'au corps. Ne pas bouger le buste.



5. Flexions, puis lever les bras

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Descendre les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit, les mains se tiennent un peu plus hautes que les épaules.
- Se relever et tendre, à tour de rôle, les bras au-dessus de la tête avec vigueur.



6. Fentes avant, un bras levé

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules.
- Lever le bras droit et faire un pas en avant avec la jambe gauche en pliant les genoux. Le genou gauche touche presque le sol.
- Tout en gardant le bras levé, revenir à la position de départ. Répéter l'exercice en levant le bras gauche et en avançant la jambe droite.



7. Flexion basse, changer l'haltère de main au-dessus de la tête

- Se tenir droit, les pieds écartés à largeur d'épaules. Tenir un haltère dans une main.
- Fléchir les genoux aussi bas que possible. Le poids repose principalement sur les talons.
- Se relever et tendre le bras au-dessus de la tête avec vigueur.
- Passer l'haltère dans l'autre main.
- Si l'on préfère accomplir l'exercice sans poids, on peut, par exemple, utiliser une balle de tennis.



8. Rotation du buste

- S'asseoir, les jambes légèrement pliées, le torse à moitié redressé.
- Saisir un haltère avec les deux mains (ou croiser les bras sur la poitrine sans poids).
- Effectuer des rotations du buste vers la droite et la gauche.
- L'exercice est plus difficile si l'on décolle les pieds du sol.



9. Chenille

- Se mettre à quatre pattes au sol.
- Soulever les genoux et les fesses du sol jusqu'à ce que les bras et les jambes soient tendus.
- Rapprocher ses pieds le plus possible de ses mains en effectuant de petits pas.
- Les talons doivent rester le plus possible collés au sol et les jambes doivent rester tendues le plus possible. Avancez ensuite les mains au sol aussi loin que possible, et ramenez à nouveau les pieds.



10. Pompes avec toucher d'épaule

- S'allonger à plat ventre sur le sol.
- Soulever le buste avec les bras, les genoux restent au sol.
- Toucher l'épaule gauche avec la main droite et reposer la main.
- Faire une pompe et toucher ensuite l'épaule droite avec la main gauche et ainsi de suite.

