

LA GYM SANS COURBATURES

Juré, craché. A tel point que ses inventeurs Pit Petersoone et Pierre Campblon, l'un moniteur de gym, plongée, ski etc., et l'autre kinési, croulent sous les magnums de champagne offerts par tous ceux qui n'y croyaient pas. Et cette gym garantie sans courbatures est en plus une séance de relaxation extraordinaire. Tout est basé sur l'étirement du corps, sans aucun blocage respiratoire. Ce qu'on vous demande, c'est de vous concentrer sur votre corps et sur la façon dont il réagit. Si chaque jour, de préférence le matin, vous avez le courage de faire sans tricher, trois ou quatre des mouvements proposés (ça vous prendra une dizaine de minutes en tout), non seulement vous verrez disparaître vos bourrelets mais en plus, vous vous sentirez en pleine forme. A vous de choisir ceux qui correspondent le mieux à votre cas perso.



1



2

ÉTIREZ-VOUS COMME UN CHAT

Ce sont deux mouvements à enchaîner coup sur coup. Vous devez vous sentir souple et respirer normalement, sans forcer. Pour commencer, debout sur les pointes des pieds, croisez les doigts au-dessus de votre tête en tirant sur vos bras. Ensuite, pliez votre buste vers l'avant, posez à plat vos mains à côté des pieds en fléchissant les jambes. Jetez la jambe droite en arrière, puis la jambe gauche, sans changer la position des mains. Pointez votre derrière vers le ciel et descendez vos talons vers le sol (photo 1). Tout de suite après, mettez-vous à genoux avec les pieds tendus, le derrière sur les talons. Ecrasez votre buste sur vos jambes repliées en poussant vos mains vers l'avant. Posez alors votre front sur le sol, appuyez-vous sur vos mains et faites glisser votre buste vers l'avant. Vos mains doivent être à plat à la hauteur de la poitrine. Relevez le buste et pointez le menton vers le ciel. En appui sur vos doigts de pied, pointez votre derrière vers le ciel. Posez votre genou gauche entre vos mains et étirez votre jambe droite et vos bras en écrasant votre buste sur la jambe repliée (photo 2). Ramenez vos mains à plat vers le genou gauche et changez de jambe. Recommencez à vous étirer.

DÉBLOQUEZ VOS ÉPAULES
Ce mouvement va vous donner un joli port de tête et vous apprendra à étirer la colonne vertébrale et à utiliser au maximum votre colonne cervicale. Du côté de votre tête, le cou se penche vers l'avant, le bras droit tendu devant les yeux. Les genoux se touchent, la jambe gauche doit tendre dans le prolongement des cuisses, les pieds en appui sur le sol. Inspirez lentement et expirez lentement en écartant le bras gauche. Retournez-vous lentement en expirant et en relevant le bras droit et bras gauche. Retournez-vous lentement en expirant et en relevant le bras gauche. Faites deux fois en alternant bras droit et bras gauche.

3



DÉTENDEZ-VOUS

Ce mouvement qui s'enchaîne en faisant un stop de dix secondes sur la posture, détendra les muscles de votre cou, débloquera vos épaules, vous fera la ventrue magique pour les ventres fins. Étendez-vous pour les constipées, en extension sur le dos, les pieds de la tête, étirez les bras au-dessus du genou gauche, le pied à plat à côté du genou gauche (photo 4), les mains sur le genou droit. Étirez verticalement votre buste, puis penchez votre tête en avant et posez doucement, ça sera plus facile. Tenez sur votre genou droit. Expirez bon bon dix secondes. Changez de jambe et relâchez la même chose.



4



5

FAITES LE PONT

C'est le mouvement anti-culoite de cheval, bourrelets sur les reins et fesses tristes. Pour commencer, couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les poings serrés, les jambes tendues et les pieds cassés. Tendez tous vos muscles pour reposer le moins possible sur le sol. Tenez bon dix secondes, expirez puis détendez-vous. Ensuite, toujours sur le dos, les mains à plat, ramenez vos talons à la hauteur de votre arrière en gardant les mains à plat. Soulevez votre bassin vers le ciel, la nuque à plat touchant le sol (contrôlez avec votre main pour en être sûre). Votre menton doit pratiquement toucher votre poitrine. (photo 5)



8

IRRIGUEZ VOTRE CERVEAU

Faites l'autruche, si vous préférez. En plus ça vous massera le ventre, le rendra plat et vous donnera le sens de l'équilibre. Mettez-vous à plat, les bras en arrière, le front touchant le sol à environ vingt centimètres des cuisses, votre tête derrière des genoux, votre nuque à plat touchant le sol, relevez votre menton vers le ciel, baissez votre poitrine. Relevez-vous avec vos mains. Relevez-vous pratiquement sans vos mains pour que les pieds calment votre respiration, faites vos genoux. Si vous avez mal dans cette pliée en quatre, sous quinze secondes. Revenez ensuite à la première position pendant dix secondes. Revenez ensuite comme ça encore pendant dix secondes (photo 8).



6

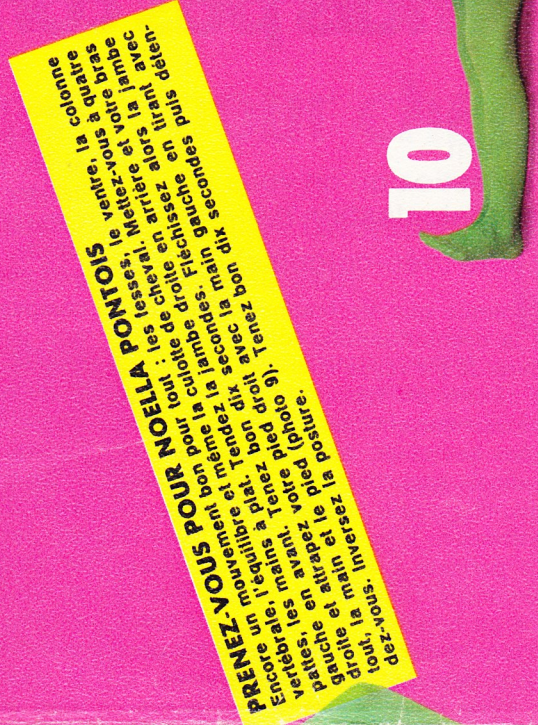
QUELLE VOTRE DOUCEUR
C'est la technique de cheval, en plus ça vous débarrasse le dos. Pour commencer, couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les poings serrés, les jambes tendues et les pieds cassés. Tendez tous vos muscles pour reposer le moins possible sur le sol. Tenez bon dix secondes, expirez puis détendez-vous. Ensuite, toujours sur le dos, les mains à plat, ramenez vos talons à la hauteur de votre arrière en gardant les mains à plat. Soulevez votre bassin vers le ciel, la nuque à plat touchant le sol (contrôlez avec votre main pour en être sûre). Votre menton doit pratiquement toucher votre poitrine. (photo 6)



7

EN HOMMAGE A VOS CUISSES

Leur intérieur restera éternellement lisse et vous aurez des genoux de petite fille si vous faites ça avec application. Mettez-vous à genoux, genoux ouverts, les pieds en extension et écartés. Descendez lentement votre derrière jusqu'à ce que vous touchiez terre, en croisant vos bras tendus au-dessus de votre tête. Étirez-vous en poussant sur vos bras et votre colonne vertébrale. Si vous n'arrivez pas à toucher le sol de vos fesses, refaites le mouvement le mieux possible deux fois de suite.



10

PRENEZ-VOUS POUR NELLA PONTI
Encore un mouvement bon pour la colonne vertébrale. Mettez-vous à genoux, genoux ouverts, les pieds en extension et écartés. Descendez lentement votre derrière jusqu'à ce que vous touchiez terre, en croisant vos bras tendus au-dessus de votre tête. Étirez-vous en poussant sur vos bras et votre colonne vertébrale. Si vous n'arrivez pas à toucher le sol de vos fesses, refaites le mouvement le mieux possible deux fois de suite.

FABRIQUEZ-VOUS DES SEINS DE FER

Et en même temps débloquez vos épaules, faites mincir vos bras et vos jambes et consolidez votre colonne vertébrale. Asseyez-vous, jambes tendues, buste bien droit en extension bras dans le dos et doigts croisés. Tirez sur vos bras jusqu'à ce qu'ils touchent le sol en écartant vos mains qui ne doivent pas toucher votre dos (photo 10).