

Musclez-vous au bureau

Vous n'avez pas le temps de faire de la gym? Qu'à cela ne tienne! En travaillant, au bureau, faites chaque jour ces exercices simples et efficaces: ils vous permettront de garder la forme sans trop d'efforts.

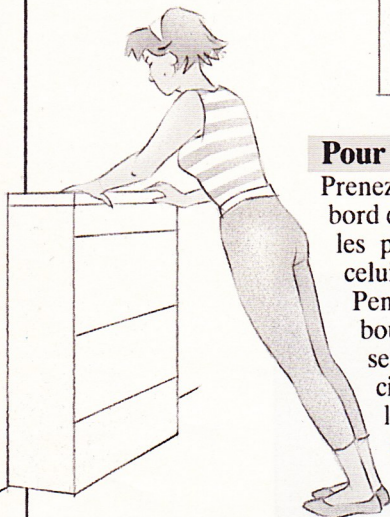
Pour tonifier vos jambes

Assise devant votre table, montez les genoux en décollant les pieds du sol. Restez ainsi durant quelques secondes en rentrant le ventre puis reposez. Recommencez vingt fois.



Pour raffermir vos bras

Prenez appui, bras tendus, sur le bord d'un meuble ou sur un mur, les pieds à environ 50 cm de celui-ci, le corps très droit. Penchez-vous en avant sans bouger les pieds, en pliant seulement les coudes. Tenez cinq secondes et revenez à la position initiale en raidissant les coudes. Recommencez vingt fois.



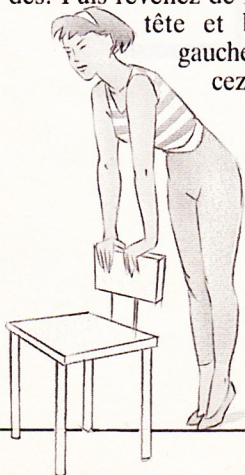
Pour renforcer votre dos

Assise, les pieds bien à plat sur le sol, les mains de chaque côté du corps tenant les rebords du siège, bras tendus, rentrez le ventre et tenez le dos bien droit. Tournez le buste et la tête vers la droite doucement. Restez ainsi dix secondes. Puis revenez de face et tournez tête et buste vers la gauche. Recommencez quinze fois.



Pour affiner vos mollets

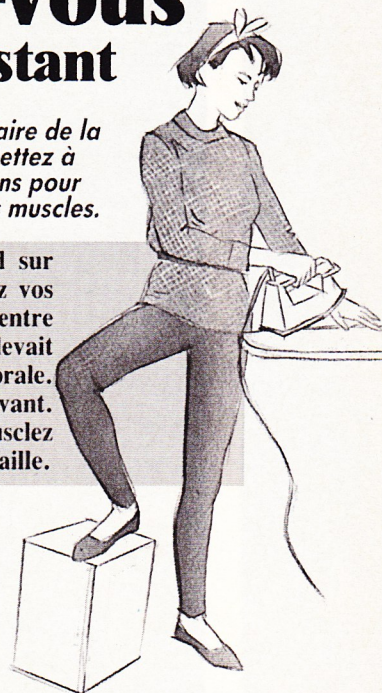
Chaque fois que vous prenez appui sur le dos d'une chaise, profitez-en pour monter sur la pointe des pieds, genoux bien tendus. Restez ainsi quelques secondes puis reposez.



Musclez-vous à chaque instant

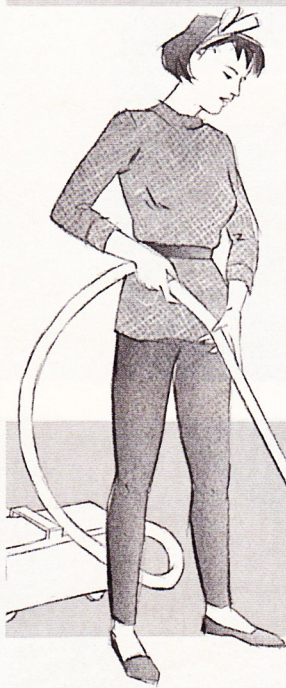
Vous n'avez pas le temps de faire de la gymnastique. Plus d'excuses! Mettez à profit tous vos gestes quotidiens pour faire quand même travailler vos muscles.

Vous repassez: posez un pied sur un petit tabouret et contractez vos abdominaux. Rentrez votre ventre comme si votre nombril devait toucher votre colonne vertébrale. Basculez votre bassin vers l'avant. Ainsi, vous musclez le ventre et la taille.



Vous téléphonez: au lieu de vous tasser sur une chaise, adoptez la position ci-contre. Dos plaqué au mur, cuisses à angle droit par rapport aux mollets. Ainsi, pendant que vous parlerez, vos cuisses et vos jambes travailleront toutes seules.

Vous lavez: en équilibre sur une jambe, pointez l'autre jambe au sol derrière vous. Levez-la et baissez-la dix fois de suite. Puis changez de jambe. Cela raffermi les muscles dorsaux et fessiers.



Vous passez l'aspirateur: en vous tenant le plus droit possible (quitte à ajouter une rallonge au manche de votre aspirateur), efforcez-vous de serrer les fesses ainsi que de rentrer le ventre.

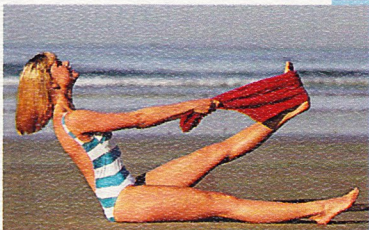
GYM A LA PLAGE

Avec une serviette

Pour le sens de l'équilibre



Assise en équilibre sur les fesses, jambes bien tendues décollées du sol, tenez la serviette placée sous les talons. Pliez les genoux en tirant la serviette vers vous des deux mains, puis étendez à nouveau les jambes toujours au-dessus du sol. A recommencer 10 fois.



Assise, jambes écartées, tenez la serviette sous le pied gauche, montez puis descendez la jambe 10 fois. Faites de même 10 fois de suite de l'autre jambe.

Pour affiner la taille



Debout, jambes écartées, tenez la serviette tendue au dessus de la tête et penchez le corps du côté gauche le plus bas possible, et sans tourner la taille, en serrant bien fesses et ventre. Faites de même côté droit. A recommencer 10 fois.

GYM A LA PLAGE

Utilisez ce merveilleux terrain de sport naturel qu'est la plage pour vous muscler sur le sable, avec un ballon, une serviette...

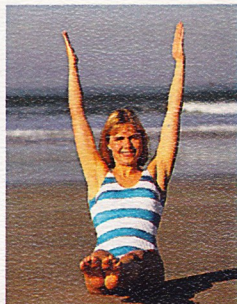
Sur le sable

Pour muscler les cuisses et effacer la culotte de cheval

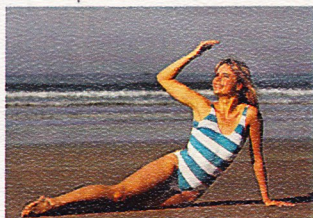


Assise, le dos très droit, bras tendus derrière le bassin, mains bien à plat près du corps, genoux pliés, étendez les jambes droit devant vous. A recommencer 20 fois.

Pour masser les fesses et les hanches



Assise, jambes allongées, pieds pointés, bras tendus au-dessus de la tête, avancez sur une fesse puis sur l'autre, et reculez de la même façon. A faire pendant 3 minutes.

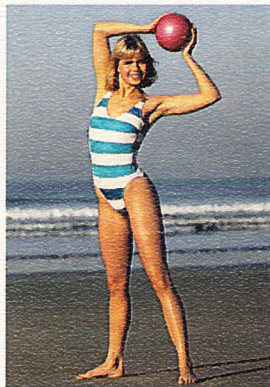


Assise, jambes allongées, pieds pointés, mains à plat sur les côtés, roulez sur une hanche, en levant le bras opposé; inversez. A faire pendant 3 minutes.

GYM A LA PLAGE

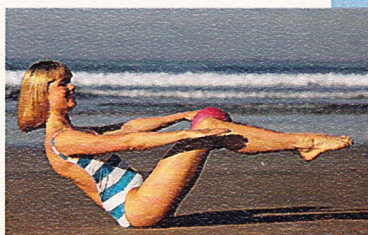
Avec un ballon

Pour muscler épaules et bras



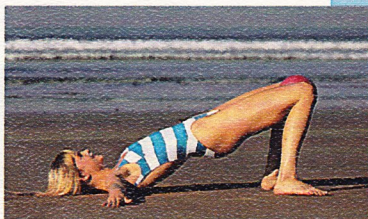
Debout, pieds écartés, tenez le ballon derrière votre nuque. Passez-le de droite à gauche sans bouger la tête. A recommencer 10 fois.

Pour tonifier les muscles abdominaux ainsi que l'intérieur des cuisses



Assise, pieds décollés du sol, bras tendus devant vous. Placez le ballon entre vos deux genoux pliés, ouvrez et ramenez les bras en serrant très fort le ballon. A recommencer 10 fois.

Pour muscler les fesses



Allongée sur le dos, placez le ballon entre les deux genoux pliés et décollez les fesses du sol; serrez bien le ballon en rentrant le ventre pour ne pas creuser les reins. A faire 25 fois.

Gymnastique

Pour dévoiler fièrement votre corps sur la plage cet été, tonifiez et raffermissez les rondeurs de votre silhouette grâce à ces quelques exercices.

Musclez-vous harmonieusement

1. Des épaules gracieuses

Debout, jambes serrées l'une contre l'autre. Mains croisées sur le ventre. Levez-les au-dessus de la tête, toujours croisées. Puis descendez-les devant vous sans les décroiser. Pendant ce temps, serrez les fesses et rentrez le ventre, tout en gardant le dos bien droit. Montez et descendez les bras ainsi 8 fois de suite.

2. Des seins en forme

Debout, pieds écartés, les bras bien tendus en croix, paumes vers le ciel. Pliez les coudes et touchez vos épaules avec vos mains. Revenez à la position initiale. Recommencez cet exercice 10 fois de suite.

3. Des fesses fermes

Assise sur le sol. Les jambes tendues devant vous, l'une contre l'autre. En appui sur les paumes de chaque côté du bassin, soulevez les fesses en les serrant très fort sans déplacer les talons. Tenez 2 secondes, puis relâchez. Recommencez 12 fois.

4. Des mollets bien galbés

Debout, en vous tenant parfaitement droite, les jambes serrées l'une contre l'autre. Montez doucement sur les demi-pointes de pied. Tenez 4 secondes. Redescendez au sol, sans vous laisser retomber brutalement. Répétez 25 fois.

