

gym

la tradition a tout bon !

On a soufflé avec la *méthode Pilates*, on a vibré pour la Power Plate, on s'est déhanché sur Huber... Et si aujourd'hui on révisait ses classiques? Trois superCOACHS nous vantent les mérites de la gymnastique *traditionnelle*. Allez, HOP!

Par Laurence Negroni-Nikitine

JACQUES A DIT...

Pour optimiser vos séances de gymnastique, adoptez les bons réflexes tout au long de la journée.

- Si votre bureau est climatisé, bougez dès que vous le pouvez. Votre corps n'a plus à lutter contre les différences de température et vous dépensez moins d'énergie.

- Oubliez l'ascenseur et prenez l'escalier, surtout en hiver, car on est tenté de moins marcher.

Vous pouvez consommer entre 300 et 500 calories par jour et estomper à la longue quelques kilos superflus.

- Pensez à boire 1 litre et demi d'eau par jour. En hiver, on a moins soif et on a tendance à oublier de s'hydrater.

C'EST BON POUR...

- **Tous les muscles** : abdos, fessiers, pectoraux, cuisses... La gymnastique traditionnelle permet de décliner un nombre infini de mouvements, d'en augmenter l'intensité à la carte et de travailler toutes les parties du corps. Certains professeurs n'hésitent pas à inclure dans leurs séances des mouvements issus des arts martiaux, du yoga, de la danse... bons pour l'équilibre.

- **Le moral** : un esprit sain dans un corps sain ! Le mental ne peut être dissocié du physique. Les effets bénéfiques des endorphines sur l'humeur ne se feront sentir qu'à condition de se concentrer pendant les exercices. Il est conseillé d'y consacrer à chaque fois une heure entière.

- **Le poids** : si l'on s'accorde deux ou trois séances par semaine, on peut voir sa silhouette fondre et se modifier. Sans cette régularité, il est probable que nos vingt et un repas hebdomadaires pèseront lourd dans la balance. Ainsi, rien ne sert de forcer le samedi si l'on se repose sur ses lauriers le reste de la semaine.

six exercices pour renouer avec la gymnastique



LES CUISSES

Les mains posées sur le dossier d'une chaise, les jambes légèrement écartées et les pieds en canard. Descendez en pliant les genoux et en inspirant, puis remontez en soufflant. 1 série de 20 répétitions pour commencer.



Debout, bien droite, les mains posées sur les hanches. Regardez devant vous et avancez la jambe droite d'un pas. Faites une fente en fléchissant les genoux et en inspirant, puis expirez en remontant. Alternez. 1 série de 20 répétitions de chaque côté.

PATIENCE ET LONGUEUR DE TEMPS

« La gymnastique classique permet de réapprendre les bases et nous fait renouer avec le goût de l'effort. Elle ne promet pas de solutions miracle en un mois, affirme Jacques Louvencourt, professeur au Cercle Interallié et directeur de Coaching Corporel (1). Tout est fondé sur l'endurance et la patience. Certaines vont peut-être trouver ça tristoune, mais pourtant, c'est ce qu'il y a de plus efficace. » Puisqu'elle est fondée sur un système de répétitions, le muscle s'endurcit progressivement et le résultat est plus durable.



LES FESSIERS

Allongée sur le dos, les bras le long du corps et les genoux repliés. Soulevez bien le bassin vers le plafond en expirant et redescendez en inspirant. 4 séries de 20 répétitions sans reposer les fessiers au sol.



LES ABDOMINAUX

Allongée sur le dos, les mains repliées derrière la nuque, les lombaires bien posées au sol et les genoux repliés. Remontez le haut du buste en expirant et en regardant le plafond pour éviter de trop casser la nuque. Redescendez en inspirant. 2 ou 3 séries de 20 répétitions pour commencer.



LOMBAIRES ET TAILLE

Assise sur une chaise, les pieds écartés, le buste penché vers l'avant et le dos droit. Passez un bâton derrière les omoplates en le tenant avec les mains, puis effectuez des rotations de plus en plus rapides avec le buste en respirant profondément. Cinq minutes.



ÉTIREMENTS

Allongée sur le ventre, les bras tendus au sol pour relever le buste, étirez-vous comme un chat. Tenez la position vingt secondes en respirant normalement. Finissez par quelques minutes de relaxation. Allongée sur le dos, les bras le long du corps, fermez les yeux et imaginez que vous pesez une tonne. Laissez-vous aller, écoutez votre respiration et pensez au contact de votre corps au sol. En trente secondes, vous devriez avoir envie de vous assoupir.

six exercices pour se muscler durablement