

La musculation quotidienne - 1/1

Faisons quelques exercices chaque jour pour se muscler et se détendre, après une journée de cours par exemple.

Vous avez décidé de devenir plus musclé ; pour cela, il vous faudra faire chaque jour une série de petits exercices en moins d' 1/4 d'heure.

L'échauffement

Commençons par l'échauffement, ça évitera la de vous claquer les muscles.

L'échauffement se fait debout, on chauffe tout le corps en commençant de la tête et en finissant par les pieds.

- la nuque : faites une dizaine de tours de tête en la roulant sur vos épaules.
- les bras : faites le moulin : 10 tours en avant, puis 10 autres en arrière, ceci pour chaque bras.
- les cuisses : tenez vous sur une jambe et tenez l'autre jambe 10 secondes repliée. (votre talon doit toucher vos fesses). Pareil pour l'autre jambe.
- les jambes : tendez 10 secondes une jambe sur une table (ou autre chose) qui se trouve à hauteur de votre nombril (+/- 10 cm). Pareil pour l'autre jambe.
- les pieds : soit vous essayez de faire des pointes de danse, soit vous faites comme si vous faisiez des dribbles de foot (avec ou sans ballon).

La pratique

Maintenant que vous êtes chaud(e), on va pouvoir s'y mettre.

1. On va faire la chaise pendant 1 minute.

Si vous ne savez pas ce qu'est la chaise, ça consiste à se tenir adossé à un mur comme si on était sur une chaise.

2. Dès que la minute de chaise est finie, il faut faire 10 pompes, puis 10 sauts sur place.

3. Cet exercice de chaise-pompes-saut doit se faire 2 à 5 fois de suite (pour les plus courageu(x)(ses)).

4. Faisons travailler nos abdos : les jambes collés au sol, il faut relever le buste jusqu'à 45° 10 à 30 fois de suite en plaçant vos mains derrière la tête.

Si vous faites ceci tout les jours, le résultats devraient se faire sentir dès 3 semaines ; c'est gagné ! Grace à M.Pringle, vous êtes un winner !