Petit Guide de Fitness (pour gens motivés) !

Pour rester mince, tu peux te contenter de faire très attention à ta **nutrition** et le tour est joué, mais seul l'exercice physique te donneras un corps **ferme** et **tonique**, à la fois **esthétique** et **fonctionnel**.
Pour chaque parties du corps à muscler, je te propose une liste non-exhaustive de d'exercices, à toi de choisir ceux qui te conviendront le mieux. L'idéal étant de **varier** les plaisirs pour plus d'efficacité et pour éviter à tout prix l'ennemi numéro 1 : la monotonie !

Toujours garder à l'esprit de bien contracter les muscles concernés à chaque répétition, la **qualité** des mouvements important plus que la **quantité**.
D'où la nécessité d'un **échauffement** préalable.
Ne pas faire de mouvements trop rapides non plus, ils perdraient en **efficacité**.
Privilégier la **tonicité**. Etre **honnête** avec soi-même : on fait bien ou on ne fait pas !
Vive la musique pendant ce genre d'exercices !
Ne pas non plus oublier de **s'hydrater** avant, pendant et après les exercices.
A la fin des 45 minutes d'exercices environ, penser à **étirer les muscles** travaillés pour éviter les courbatures.

Le nombre de séries proposé me paraît correct, mais à **adapter** comme bon te semble selon tes préférences, tes progrès etc...
Entre chaque **série**, prendre environ 10 à 20 secondes de repos.
Entre chaque **exercice**, prendre environ 1 à 2 minutes de repos.

I) Les abdos

Ce sont certes les exercices plus redoutés, mais ce sont également les muscles les plus gratifiant à voir se dessiner, ou même sans aller jusque là, un **ventre plat**, ça ne se refuse pas !
De plus, il est préférable de les exécuter en tête de liste, question de motivation.
Avant de commencer, il est conseillé (et pas désagréable !) d'effectuer une dizaine de **roulades** sur le dos, en basculant les jambes vers l'arrière, sans forcer sur la nuque, pour bien étirer et détendre le bas du dos, parfois source de douleurs car sollicités par les exercices sur les abdominaux inférieurs notamment.

a) Les abdos supérieurs :

→ Couché sur le dos, jambes relevées et croisées, on ramène les coudes vers les genoux.
4 X 25 reps. Simple mais efficace.

→ Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, on ramène le buste vers l'avant, avec les bras tendus qui passent au milieu des genoux.
4 X 25 reps.

→ Couché sur le dos, jambes tendues verticalement, on va toucher la pointe des pieds avec les mains.
4 X 10 ou 2 X 20 reps, as you want.

→ Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, on ramène complètement le buste vers l'avant, les mains sont derrière les oreilles, **jamais** derrière la nuque. (les fameux *crunches* !)
4 X 25 reps.

→ Allongé sur le ventre, on tend les bras et le jambes afin qu'aucun membre ne touchent le sol.
Tenir la position 2 X 25 secondes.

→ Allongé sur le ventre, on se relève comme en position initiale de pompes, mais sur le coudes.
Tenir la position 2 X 25 secondes.

→ *Roulades*
Autant que nécessaire pour détendre et soulager le bas du dos.

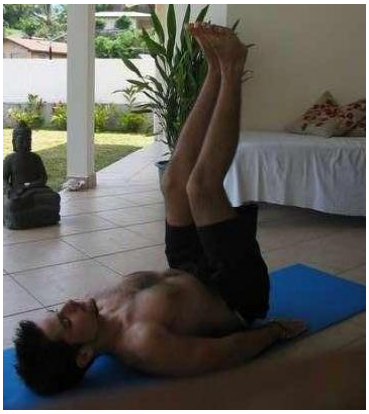
b) Les abdos inférieurs :

→ Couché sur le dos, les mains sous les fesses, jambes tendues, on fait des mouvements de va-et-vient verticaux, toniques en remontant.
4 X 25 reps. Très efficace.
(suivis de quelques roulades arrières , pour détendre le bas du dos, particulièrement sollicités par cet exercice).

→ Allongé sur le dos, on se met sur les coudes, jambes tendues et on fait des mouvements de ciseaux. La sangle abdominale est bien ferme pour éviter de fatiguer le bas du dos. Difficile mais efficace. (+ roulades)
4 X 25 ou 2 X 50 reps.

→ Couché sur le dos, jambes fléchies et croisées, on ramène les jambes vers la poitrine, puis on déplie. Cet exercice, plutôt complémentaire, doit faire travailler les abdos et détendre le bas dus dos en même temps.
2x 20 reps.

→ Couché sur le dos, les mains au sol ou derrière la tête, on monte les jambes verticalement, puis on redescend.
Ne pas trop s'aider de l'élan pour monter, sinon ce ne sont pas les abdos qui bossent !
2x 20 reps.



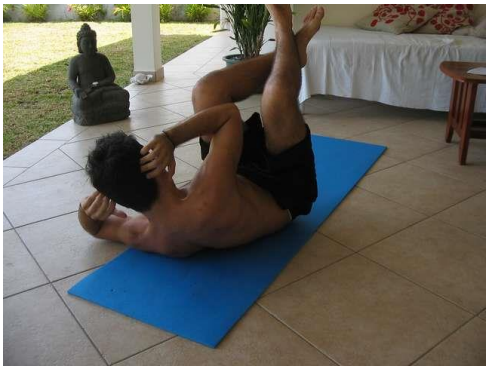
c) Les abdos latéraux ou obliques :

→ Sur un coude, le corps est bien tendu.
Tenir la position 25 secondes par côté. (également bon comme échauffement).

→ Couché sur le dos, les bras en croix (paumes vers le haut), les jambes sont collées et tendues à la verticale. On balance les jambes vers la gauche et vers la droite.
Ne pas trop faire pivoter le dos, sinon les abdos travaillent moins.
2 X 50 reps.

→ Sur le dos, jambes fléchies, on va toucher le genou inverse avec le main.
4 X 25 reps

→ Couché sur le dos, jambes relevées et croisées, mains derrière les oreilles, on ramène le buste vers l'avant en allant toucher le genou inverse avec le coude.
4 X 25 reps



4) Etirements des abdos :

→ Allongé sur le dos, on tend les bras pour relever le haut du corps.
Au moins 10 bonnes secondes.

→ A 4 pattes, on regarde vers le sol pour faire le dos rond puis on regarde vers le haut pour faire le dos creux.
2-3 fois par position.

→ Pour étirer les obliques : Couché sur le dos ou debout, on tend les bras vers le haut et on tire vers un coté puis vers l'autre.
5 secondes /côté.

II Les bras

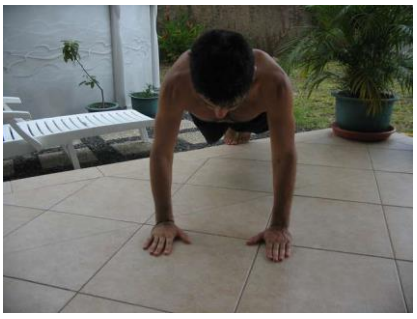
La partie supérieure du corps est souvent **délaissée** par beaucoup. Pourtant ces muscles réagissent plus vite; en effet une mise en forme et des exercices appropriés donnent des résultats d'autant plus spectaculaires que **l'organisme stocke moins de graisse** dans cette partie du corps.
Tu peux muscler tes bras **tous les jours** en faisant de choses simples, comme porter des sacs de courses avec les bras fléchis, etc…
Et puis, pour les plus courageuses :

→ Flexions de l'avant-bras avec haltère. (biceps)
3X10 reps.

→ Levées des bras vers le haut avec haltère. Effectuer une rotation du poignet tout en remontant. (triceps)
3X10 reps.

→ Relevés de bras sur les cotés avec haltères. (deltoïdes)
3X10 reps.

→ *Pompes* : bras au niveau des épaules, on descend bien jusqu'en bas, et on remonte ! La tête regarde le sol, et non devant soi, pour ne pas tirer sur les cervicales inutilement. On inspire en descendant et on expire en remontant.
2X5 reps.



→ *Pompes* : Série de 3 types de pompes pour travailler biceps, triceps et pectoraux :
1 - Bras au niveau des épaules. (biceps)
2 - Bras écartés. (pectoraux)
3 - Bras resserrés, mains en triangle. 5 de chaque. (triceps)

Etirements des bras :

→ Attraper une main avec l'autre et tirer au maximum vers le haut.

→ On fléchi un bras, et on le passe derrière la tête, comme pour aller chercher le milieu de son dos. Avec l'autre bras on tire sur coude.

III Les cuisses – fessiers

Les exercices de cuisses ou de fessiers font en général travailler ces 2 muscles en simultanément, même si certains font plus travailler l'un ou l'autre.
Pour les exercices qui suivent, il faut donc toujours penser à bien contracter les cuisses **et** les fessiers.

a) Les cuisses :

Un seul mot : **Squats !**

C'est en effet l'exercice le plus efficace pour muscler les cuisses, il peut s'exécuter de plusieurs façon différentes, le mieux étant d'enchaîner les 3 exercices, qui sont **complémentaires** :

→ *Squats de face :* Debout, les jambes écartés de la largeur des hanches, on descend jusqu'à ce que les jambes soient bien fléchies et on remonte **jusqu'en haut.**
Le dos est droit, le ventre ferme.
2 X 10 reps.

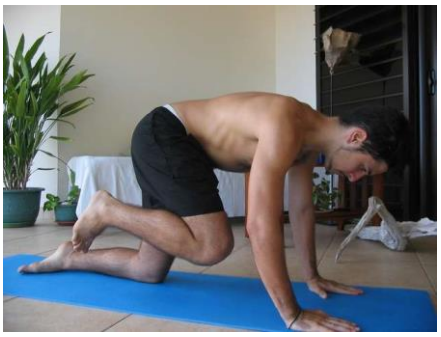
→ Même chose avec les jambes plus écartées, talons vers l'intérieur.
2 X 10 reps.

→ *Squats latéraux :* La jambe de devant est fléchie, celle de derrière semi-fléchie, on descend en pliant la jambe de devant, puis on remonte.
Le dos reste bien droit.
2 X 10 reps/côté.

b) Les fessiers

Cette fois-ci, il va falloir passer à quatre pattes !
Tapis indispensable pour ne pas se faire mal aux genoux.

→ Une jambe relevée, on tend la jambe derrière puis on ramène vers l'avant.
5 X 10 reps.



→ On lève la jambe sur le côté, une main au sol, puis on redescend (sans toucher le sol, feignasse !)
5 X 10 reps.

→ Une main au sol, une jambe tendue sur le coté, on la tend puis on la fléchie, comme pour donner des coups de pieds circulaires.
5 X 10 reps.

a) Etirements des fessiers :

→ Allongé sur le dos, on attrape ses deux jambes fléchies légèrement écartées et on les tire vers l'arrière, sans décoller le dos.
10 secondes minimum.

b) Etirement des cuisses :

→ *Avant des cuisses :* Debout, on attrape le pied droit avec la jambe droite et on le tire vers le haut, en gardant le dos droit.
10 secondes environ par jambe.

→ *Arrière des cuisses :* Assis, les jambes tendues écartées, on va chercher les pointes des pieds avec les mains.
10 secondes environ par jambe.