

Pratiquez vos exercices
de fitness correctement

Entraînement de fitness – effet maximal sur la santé avec peu d'efforts

Faites-vous du bien en pratiquant un sport trois fois par semaine. Visana vous montre des entraînements que vous pouvez faire à la maison, sans appareils. Les entraînements sont courts mais intenses, si vous les faites correctement. Vous avez besoin d'un espace de 3 x 3 mètres au maximum. Au préalable, nous vous expliquons à quoi il faut veiller lors des exercices.

La flexion du tronc



Un ventre plat ou, encore mieux, les plaques de chocolat, sont pour beaucoup une motivation suffisante pour effectuer des flexions du tronc. L'exercice le plus connu pour la flexion du tronc est effectué sur le dos.

C'est tout simple: couchez-vous sur le dos, vos bras sont pliés, de manière à pouvoir toucher vos oreilles avec vos mains. Levez votre buste en direction des genoux soulevés. La flexion est efficace aussi si le tronc ne se soulève pas beaucoup du sol. Ce qui compte, c'est que vous sentiez activement vos muscles abdominaux.

L'alpiniste



L'alpiniste stabilise les muscles du tronc et renforce ceux des jambes, des hanches et des fesses. Lors de cet exercice, les muscles les plus sollicités sont ceux des fesses, les quadriceps, les fléchisseurs du genou et ceux des mollets.

Voici comment faire: mettez-vous en position comme pour faire des pompes. Posez vos paumes au sol, avec un écart plus large que les épaules. Vos bras et vos jambes sont tendus et vous vous appuyez sur vos orteils. Evitez d'avoir le dos rond. Tirez maintenant le genou droit le plus près possible du coude. Remplacez ensuite votre jambe dans la position de départ. Puis, tirez la jambe gauche vers l'avant. Répétez plusieurs fois l'exercice en alternant rapidement les jambes.

Les pompes



Les pompes font partie des exercices de fitness complets. Elles permettent d'entraîner presque tous les groupes musculaires et activent également votre combustion de graisse. Elles existent en d'innombrables variantes, de légères à intenses. Il s'agit d'un exercice souvent sous-estimé, qui est souvent effectué de manière erronée.

Voilà comment ça marche: placez-vous en position pour les pompes, en maintenant votre corps sur une ligne droite. Les mains devraient être appuyées au sol, un peu plus larges que les épaules, près du corps. Baissez maintenant les épaules et les bras, en gardant le reste du corps droit et tendu. La position finale est atteinte quand le corps se trouve en position horizontale ou lorsque votre front touche le sol. Remontez ensuite le corps jusqu'à atteindre la position initiale.

visana

A votre service, tout simplement.

La flexion des genoux



La flexion des genoux est certainement un des exercices les plus difficiles qui sollicite un grand nombre de muscles. En particulier, les jambes et les fessiers sont renforcés. Apprenez à faire l'exercice correctement dès le début.

Voici comment faire: tenez-vous droit/e. Vos jambes sont écartées à la largeur de vos épaules. Basculez le bassin en arrière et fléchissez les genoux. Descendez aussi bas que possible, tout en gardant le dos droit. Les pieds restent entièrement sur le sol.

La planche sur les avant-bras



La planche sur les avant-bras entraîne l'ensemble du corps. Les muscles abdominaux profonds sont renforcés et vous entraînez en même temps la musculature du dos et des bras.

Voici comment faire: couchez-vous sur le ventre. A partir de cette position, redressez votre buste en vous appuyant sur les avant-bras. Les coudes sont placés sous les épaules. Détachez maintenant aussi vos jambes du sol, en vous soulevant sur les orteils. Tendez bien le ventre. Veillez à ce que vos fesses ne se soulèvent pas. Le corps doit former une ligne droite. Tenir cette position.

Entraînements de fitness pour quatre semaines et plus

Un peu plus chaque semaine, pour se sentir chaque fois un peu plus en forme. C'est là la devise de l'entraînement de fitness de Visana. Avec différents exercices tels que la flexion du tronc, les pompes ou la flexion des genoux, vous augmentez votre forme physique et mentale. Les unités d'entraînement sont augmentées chaque semaine, avec un nouvel exercice. Veillez à ce que l'entraînement soit conséquent et à l'effectuer à un rythme assez rapide.

Entraînement pour la 1^{re} semaine

25 x flexion du tronc
25 x alpiniste

Entraînement pour la 2^e semaine

25 x flexion du tronc
25 x alpiniste
25 x pompes

Entraînement pour la 3^e semaine

25 x flexion du tronc
25 x alpiniste
25 x pompes
25 x flexion des genoux

Entraînement pour la 4^e semaine

25 x flexion du tronc
25 x alpiniste
25 x pompes
25 x flexion des genoux
1 minute de planche

A partir de la 5^e semaine, vous pouvez faire le dernier entraînement une fois, faire une courte pause, puis le répéter.



Le groupe Visana comprend Visana, sana24 et vivacare.

Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15, téléphone 0848 848 899, fax 031 357 96 22, www.visana.ch