

Programme de remise en forme en 15 min chrono

OCTOBRE 16, 2016 • Publié dans BIEN-ÊTRE • Tagué SPORT, PILATES, MUSCULATION, PROGRAMME



Vous vous remettez bien au sport après une longue pause, mais vous avez l'impression que vos muscles sont tout engourdis, et surtout que vous n'êtes plus capable de retrouver votre forme passée ? Bienvenue au club, on est dans le même cas. Alors je m'impose chaque jour un petit programme sportif accessible à tous, pour me remuscler en douceur. Pour vous détailler l'ampleur des dégâts, ça suffit à me faire subir des bonnes courbatures.

3 min de gainage

Faites 30 secondes de gainage au milieu. Enchaînez ensuite avec 30 secondes sur le côté droit, puis 30 secondes sur le côté gauche. Vous croyez que c'est enfin terminé ? Et non, on repart pour un tour !

Mes trois petits conseils :

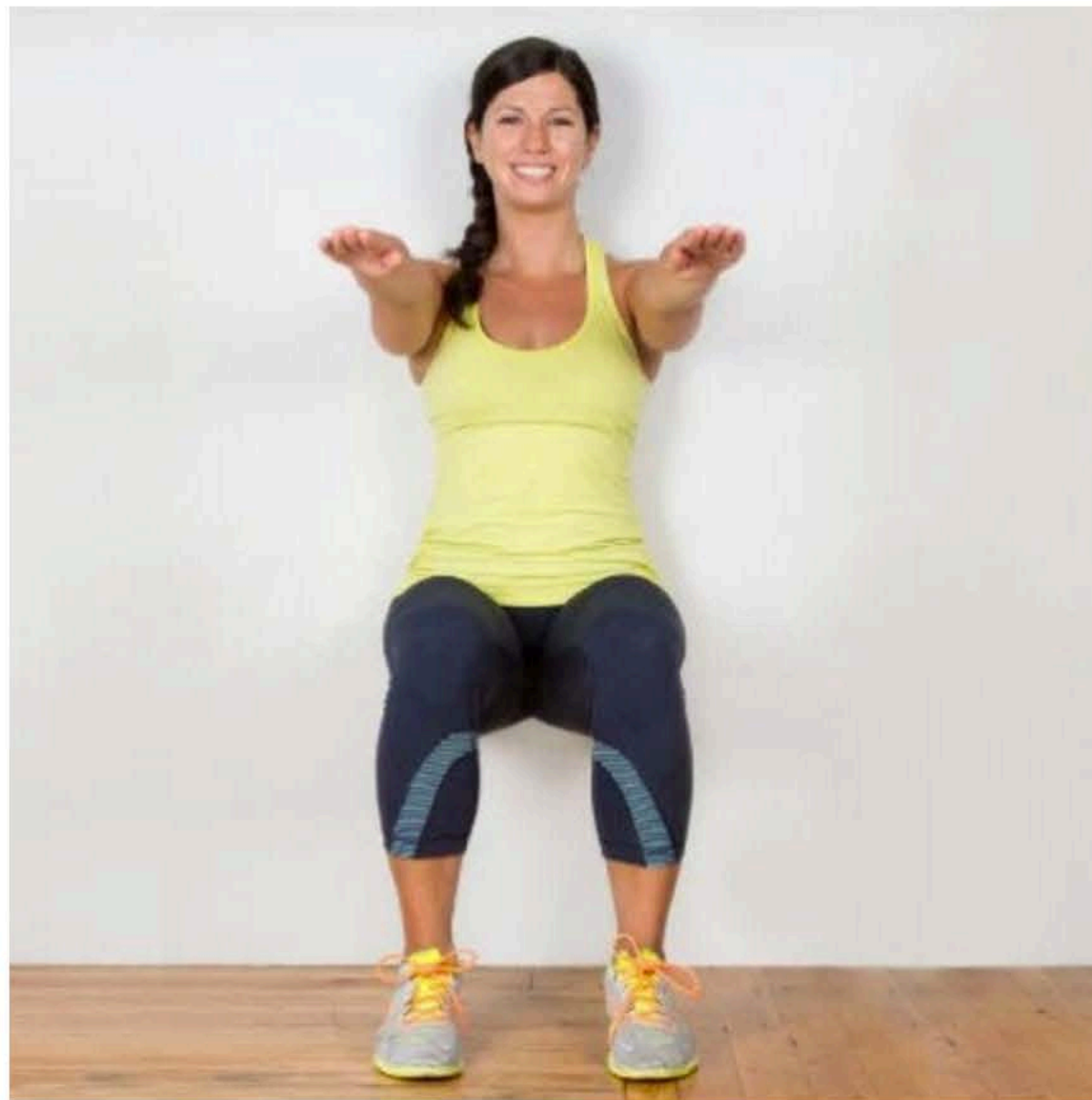
1. Respirez bien
2. Ne cambrez pas le dos
3. Serrez les abdos, c'est fatigant mais ça se fait 😊



Crédit photo : commentavoirdesabdos.com

1 min 30 de chaise

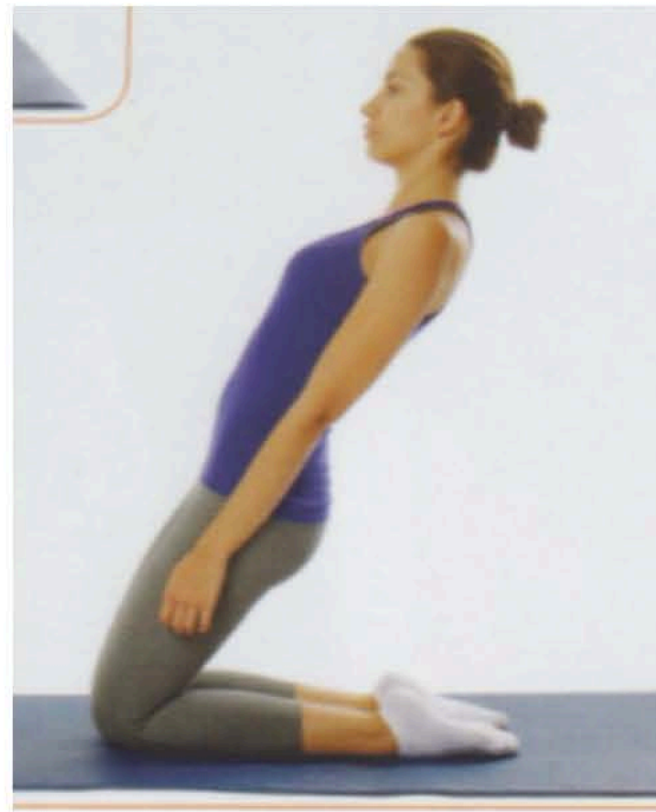
Ce n'est malheureusement pas le moment de se vautrer sur son canapé. Mettez-vous en position de la chaise, le dos bien plaqué contre le mur. Regardez face à vous, ne baissez pas la tête vous pourriez vous faire mal au cou. N'oubliez jamais de respirer. Faites 3 séries de 30 secondes dans cette position, avec une pause de 30 secondes à une minute entre chaque.



Crédit photo [Doctissimo](#)

Balancement arrière

Mettez-vous à genoux, les genoux écartés à la largeur du bassin. Rentrez les abdos, inspirez. Expirez et penchez vous vers l'arrière, en conservant l'alignement. Ne cherchez pas à vous baisser trop bas. Serrez les fesses pour remonter en vous mettant en position verticale.



Source livre [Pilates, Anatomie et mouvements](#)

Petit jogging

5 minutes de jogging ou 10 minutes de marche rapide. En fait, je commence généralement par ça tôt le matin. C'est parfait pour me réveiller. Je bois un grand verre d'eau pour ne pas partir déshydratée puis je fais le tour du pâté de maisons... et à tout les coups je me fais happer par la bonne odeur de la boulangerie !

Limiter les courbatures

Comme je vous le disais, ça ne semble pas grand chose mais ça me donne quand même des courbatures. Un petit remède de médecine chinoise s'impose. J'ai essayé le baume des Titans rouge, une méthode naturelle à base de vaseline, de menthol et d'eucalyptus. Liste complète de la composition [ici](#). Un remède made in France que j'ai trouvé efficace pour limiter les douleurs musculaires. A appliquer trois fois par jour, en frictionnant énergiquement.





Concernant ces publicités

amazon.fr

The advertisement shows two products side-by-side. On the left is a black Synology DS216play network storage device with several green status lights. On the right is a blue and white Calor FV9625C0 steam iron. Below each product is its name, a star rating, and its price. The Synology device has a 4.5-star rating and is priced at €258,00. The Calor iron has a 4.5-star rating and is priced at €76,80. Both items are marked with a 'Premium' badge.

Product	Price	Rating	Badge
Synology DS216play ...	€258,00	★★★★☆	Premium
Calor FV9625C0 ...	€76,80	★★★★☆	Premium

Partager :



★ J'aime

Soyez le premier à aimer cet article.

Quand le corps tombe en panne,
aller on se rebooste !
Dans "A pied"

Dans la peau de David, livreur
Deliveroo à vélo
Dans "A bicyclette"

Cookie géant aux smarties
Dans "Lifestyle"