



BIEN-ÊTRE



Ma routine sportive

Pratiquer au quotidien des exercices physiques pour entretenir sa forme, c'est bien. Adopter des gestes faciles mais efficaces, c'est l'assurance de les intégrer dans son emploi du temps. Toutes les astuces de la coach Lucile Woodward*.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

Je m'éveille (un peu) avant l'heure

Prenez l'habitude de vous lever 10 minutes avant que la course du quotidien ne commence. Sur une serviette épaisse, ou, encore mieux, sur un tapis de sol, enchaînez quelques étirements dynamiques pour réveiller votre corps.

EXERCICE 1 J'ENROULE ET JE DÉROULE MON DOS

A quatre pattes, creusez le dos en regardant vers le plafond et en expirant. Puis faites le dos rond en regardant vos genoux et en inspirant. Recommencez une dizaine de fois.

EXERCICE 2 J'ÉTIRE MES MOLLETS

Faites le chien tête en bas, une posture empruntée au yoga. Pour cela, mettez-vous à quatre pattes, les mains à plat. Progressivement, poussez le bassin vers le haut, tendez vos jambes tout en gardant la tête en bas et les pieds à plat. Outre l'étirement des mollets, cette position, que vous garderez pendant une poignée de minutes, réveillera aussi vos hanches.

EXERCICE 3 JE SOULAGE MES LOMBAIRES

Restez à quatre pattes pour enchaîner avec la position du pigeon. Connue également en yoga, cette posture est conseillée en cas de douleurs lombaires. Faites glisser le genou gauche vers l'avant et amenez votre tibia gauche devant vous en tailleur, le buste droit. La jambe droite doit être glissée vers l'arrière et tendue ainsi que posée au sol. Alternez plusieurs fois une jambe puis l'autre en repassant toujours par la position à quatre pattes.

EXERCICE 4 JE MUSCLE MES ABDOS

Terminez cet échauffement par quelques planches pour obtenir un gainage des abdominaux. Au sol, sur le ventre, mettez-vous en appui sur vos orteils ainsi que sur vos avant-bras, qui seront placés sous les épaules. Les mains sont posées au sol, dans l'axe des coudes, et le regard est tourné vers le sol. Comptez, en fonction de votre objectif, jusqu'à 20, 30, 50... puis lâchez.



Je marche (activement) dans la journée

Même pendant le confinement, que ce soit pour amener vos enfants à l'école ou faire les courses, optez au moins une fois dans la journée, et plus si possible, pour la marche. Dès que vous avez un peu de temps, n'hésitez pas à faire un détour à pied. Si vous ne vous déplacez qu'en voiture, marchez autour de chez vous, ne serait-ce que dix minutes, après vous être garé ou avant de monter dans le véhicule.

EXERCICE 1 J'ENTRETIENS MON CŒUR

Mettez du rythme dans vos pas pour travailler votre cardio et brûler des calories par la même occasion, en adoptant la marche active de 6-8 km/h, ce qui correspond à 8 000 pas au moins par heure.

EXERCICE 2 J'EN PROFITE POUR MUSCLER MON PÉRINÉE

Sur 5 pas, inspirez en serrant votre périnée et en contractant vos abdominaux. Puis, sur les pas suivants, expirez afin de vider l'air et relâchez tout. Faites plusieurs séries sur 10 à 15 pas. Cet exercice travaille le périnée ainsi que le transverse abdominal.

LE SOMMEIL, ÇA SE PRÉPARE...

Relâcher les tensions musculaires et nerveuses, c'est essentiel pour bien préparer son corps au sommeil. Objectif : se réveiller en bonne forme... sportive ! Avant de vous coucher, pratiquez au moins 10 minutes de méditation. Vous n'avez jamais essayé ? Pas de souci, il suffit de vous abonner à une appli spécialisée comme Petit Bambou ou Headspace. A défaut, la respiration peut aussi vous aider à tomber dans les bras de Morphée. Couché sur le dos, inspirez par le nez en gonflant le ventre. Retenez votre souffle une poignée de secondes, puis expirez progressivement par la bouche en rentrant petit à petit le ventre. Recommencez de quatre à six fois, jusqu'à ce que vous ressentiez une réelle détente.

J'évite de rester (longtemps) assis

Et si vous vous fixiez la règle d'être debout le plus possible durant votre journée : en passant vos appels, en prenant votre café... Vous pouvez même rester sur vos deux jambes devant votre ordinateur, en optant pour un bureau évolutif « assis-debout » qui change de hauteur électriquement (flexispot.com, aum-world.com, etc.).

EXERCICE 1 JE TONIFIE MES CUISSES

Dans la journée, plusieurs fois par jour, faites semblant de vous asseoir sur votre chaise en vous maintenant à 2 cm de l'assise. Faites des séries de dix, en tenant à chaque fois 15 secondes afin de muscler les fessiers et les cuisses.

EXERCICE 2 JE RELÂCHE LA NUQUE

Trop de crispation au niveau du cou et des cervicales ? En position debout, les jambes écartées, faites « rouler » votre tête lentement vers la droite en terminant à gauche, puis dans le sens inverse. En prime, n'hésitez pas à réaliser quelques auto-massages des trapèzes.

Je m'étire (version stretching) devant ma série préférée

Après le dîner, profitez d'un temps devant l'écran pour vous assouplir pendant 10 minutes afin de dénouer les tensions et les raideurs de votre corps.

EXERCICE 1 JE CIBLE MON DOS ET MES JAMBES

Asseyez-vous par terre, les jambes tendues devant vous, et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Faites la même chose en mettant les jambes en écart.

EXERCICE 2 JE DÉTENDS LE HAUT DU CORPS

Assis en tailleur, je tourne plusieurs fois le haut du corps à droite puis à gauche. Je lève mes deux bras au-dessus de la tête et rassemble mes mains, le dos bien droit. Je penche ensuite à droite, puis à gauche.

À VOS ÉCRANS !

Les cours de sport en ligne nous permettent de choisir l'horaire qui nous convient le mieux, car il existe des cours en direct ou enregistrés, et de tester facilement plusieurs activités.

L'idéal

Intégrer dans son emploi du temps deux fois par semaine (au moins) une séance en ligne à suivre sur ordinateur, tablette ou smartphone. La plupart des cours durent de 45 minutes à 1 heure.

Les bons plans

Choisissez des sites aux tarifs abordables avec des plannings denses et variés. Pour le yoga et le Pilates, testez olybe.com (à partir de 8 € le cours). Si vous préférez la variété (cardio, fitness ou danse, mais aussi pratiques douces comme le stretching ou le yoga) : rendez-vous sur eclub.decathlon.fr (formule Essentiel gratuite pour 20 cours par semaine) ou neoneer-live.com (15 € par mois, 14 jours offerts). Pour les plus toniques, le club Punch Boxing Studio et son programme 50 % boxe-50 % bootcamp s'invite chez vous avec des lives gratuits sur son Instagram et une plate-forme de VOD (9,99 € par mois, 15 jours d'essai gratuits). punchalamaison.com.

L'option « vite fait bien fait »
Pas forcément besoin de se muscler des heures pour entretenir sa forme. « Quand on fait 10 minutes de sport, il a été prouvé qu'inconsciemment on se tourne vers une alimentation plus équilibrée », explique Lucile Woodward. Voilà pourquoi la coach vient de lancer un nouveau programme en ligne, « 10 minutes de sport par jour », qui propose 4 semaines d'efforts, allant du cardio au stretching (49,90 €). Il existe également des applis articulées autour d'un enchaînement d'exercices intenses de 7 minutes (pas plus !) : 7 minutes workout (gratuit), Seven (9,99 € par mois)...

* lucilewoodward.com.