

Transformez votre corps en 4 semaines avec ces cinq exercices simples

1. Planche

C'est l'un des exercices les plus efficaces et les plus sous-estimés parmi les exercices qu'on peut faire à la maison. Cet exercice statique vous permet de travailler vos abdominaux et vos épaules. Prenez une position au sol et pliez les coudes à 90 degrés.

Mettez votre corps en ligne droite et soutenez-le avec vos coudes, les pointes de vos pieds et vos avant-bras. Tenez-vous dans cette position autant que vous le pouvez et veillez à ne pas bouger vos fesses ni votre taille.

2. Les pompes

Cet exercice fait travailler tout votre corps, car il implique tous les muscles. Mettez votre corps en position de planche et placez vos mains sous vos épaules en ayant les bras tendus. Gardez votre dos, vos fesses et vos jambes en ligne droite. Faites un mouvement lent de descente en pliant les coudes. Faites plusieurs répétitions de ce mouvement.

3. Le squat

Cet exercice renforce tronc, quadriceps, mollets, cuisses, en plus de stimuler un processus sain de combustion des graisses.

Départ accroupi. Étirez vos bras en avant puis levez-vous lentement jusqu'à une position droite. Votre tête doit être droite, votre visage tourné vers l'avant et votre colonne vertébrale bien droite. En redescendant, essayez de descendre le plus bas possible. Vos hanches doivent être parallèles au sol, mais ne vous forcez pas si vous êtes incapable de le faire.

4. Bird-dog

Placez votre corps dans une position de planche et tenez-vous sur vos mains et vos genoux. Étirez la jambe droite vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant. Votre corps doit être équilibré et droit.

Gardez cette position pendant quelques secondes. Puis changez de bras et de jambe.

L'exercice Bird-dog renforce le bas du dos et les abdominaux.

5. Le pont

Cet exercice renforce vos muscles ischio-jambiers et vos muscles fessiers, vos cuisses, votre dos et vos abdominaux. Allongez-vous sur le sol, pliez vos genoux et posez vos pieds sur le sol. Étirez vos bras vers l'extérieur à un angle de 45 degrés. Serrez vos muscles fessiers et soulevez vos hanches. Faites plusieurs répétitions.

Essayez ce programme d'exercices de 4 semaines

C'est un programme extraordinaire composé de 2 entraînements de bases différentes :

1er entraînement

Planche - 1 minute;

Pompes - 1 minute;

Squat - 2 minutes;

Bird-dog - 1 minute;

Le pont - 1 minute;

Planche - 1 minute;

Pompes - 1 minute;

Squat - 2 minutes

Faites des pauses de 10 secondes entre les exercices.

2ème entraînement

Planche - 3 minutes;

Bird-dog - 3 minutes;

Le pont - 3 minutes;

Pompes - 1 minute

Faites des pauses de 15 secondes entre les exercices.

Vous devriez avoir une journée de repos après ce programme d'entraînement de 6 jours.

Voici le programme à adopter après la semaine.

1ère semaine

1er jour - 1er entraînement

2ème jour - 2ème entraînement

3ème jour - 1er entraînement

4ème jour - 2ème entraînement

5ème jour - 1er entraînement

6ème jour - 2ème entraînement

7ème jour - repos

2ème semaine

1er jour - 2ème entraînement

2ème jour - 1er entraînement

3ème jour - 2ème entraînement

4ème jour - 1er entraînement

5ème jour - 2ème entraînement

6ème jour - 1er entraînement

7ème jour - repos

Après avoir terminé votre deuxième semaine, recommencez le même programme pendant les deux semaines suivantes.

Ce programme d'entraînement renforcera tous les muscles de votre corps et vous vous sentirez en meilleure forme que jamais. Cependant, il ne faut pas oublier que pour avoir les meilleurs résultats, il faut également adopter une alimentation saine qui inclut des légumes et des fruits, en plus de boire beaucoup d'eau pendant toute la journée.

From:

<http://cnv.monheureamoi.fr/> - **CNV PratiqueS**

Permanent link:

<http://cnv.monheureamoi.fr/doku.php?id=brouillon>

Last update: **2020/01/31 13:29**

