



nouveau programme

Coaching Sportif
par
Valérie Meurant
www.feeling-forme.com



Des jambes fuselées pour l'été

1- Debout : Fuseler les quadriceps et les aducteurs

Etape 1 **Position de départ :** Jambes écartées, talons sur la même ligne, pieds à 15°, genoux légèrement fléchis. Une bouteille dans chaque main.

Etape 2 Descendez en flexion les fesses au niveau des genoux et simultanément levez les bras tendus devant vous.

Etape 3 Revenez à la position de départ.
Effectuez 4 séries de 20 répétitions.



2- Assis au sol : tonifier les quadriceps et ischios

Etape 1 **Position de départ :** Assis sur le sol, jambes tendues, maintenir le dos droit en mettant les mains tournées vers l'arrière du tapis. Soulevez d'1 cm la jambe travaillée.

Etape 2 Ramenez la cuisse vers le ventre en fléchissant le genou et en maintenant la pointe du pied tendue et le dos bien droit.

Etape 3 Tendez de nouveau la jambe devant vous sans reposer le pied au sol.
Effectuez 4 séries de 15 répétitions par jambe en alternant jambe droite et jambe gauche.



ASTUCES : PENSEZ PEDALAGE...

Que ce soit assis par terre le dos droit ou debout dans une piscine où vous avez pieds ; le pédalage avant et arrière de la jambe droite puis de la gauche **améliore la circulation sanguine de retour**, tonifie tous les muscles des jambes et **draine les toxines...** (faites 4 séries de 20 mouvements avant et arrière en alternant jambe droite puis jambe gauche). Cet exercice est tiré de la gymnastique traditionnelle chinoise et **permet de renforcer l'énergie des jambes**.

Les sport amis de nos jambes : vélo, natation, marche à rythme moyen 10 à 20 minutes par jours suffisent, alors pensez à déposer votre voiture au parking et marchez tous les jours pour aller faire vos courses, chercher les enfants à l'école ou vous rendre à votre de travail...

Le +, 2 conseils jambes légères : prenez tous les jours une **douche froide sur les jambes** en fin de journée et pensez à alléger votre alimentation en sel (sodium). Utilisez pour cela uniquement des eaux minérales non gazeuses et inférieur à 10mg de sodium par litre...