

Entraînement à domicile

Ceux qui ne pratiquent pas de sport d'hiver et préfèrent rester bien au chaud dans leur salon, peuvent aussi faire beaucoup pour leur forme physique.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le temps froid et humide ne nous motive pas pour nous entraîner à l'extérieur, le trajet jusqu'à la salle de sport s'avère parfois trop long en raison du trafic en fin de journée, la salle de Tai-chi est fermée pour cause de vacances scolaires, la piscine couverte est en cours de rénovation... La solution: s'entraîner à la maison!

Motivation: le nerf de la guerre

Pour se mettre en forme à la maison, une bonne dose de discipline est nécessaire. Cela ne concerne pas vraiment les exercices effectués en groupe, où les participants peuvent se motiver mutuellement. Pédaler sur un vélo d'appartement ou courir sur un tapis de course n'attire pas non plus les regards admiratifs des autres sportifs ou des passants.

Conseil: établissez au début un petit programme de fitness/entraînement et ne rajoutez d'autres exercices que progressivement pour ne pas perdre le plaisir de l'entraînement (et se démotiver!).

Ce dont vous avez besoin

Voici quelques accessoires utiles:

- > un tapis de yoga ou un autre support antidérapant pour éviter de glisser et pouvoir faire des exercices au sol même sur des sols froids et durs,
- > éventuellement un élastique de fitness (Theraband) - la «plus petite salle de fitness du monde» - de résistance moyenne.

Le yoga favorise entre autres la souplesse, la force et la paix intérieure.



L'exercice de yoga «l'Arbre» permet de travailler l'équilibre

Voilà. Tout le reste est facultatif, qu'il s'agisse d'haltères (remplaçables au début par des bouteilles en PET), un vélo d'appartement, un tapis de course, un rameur ou même une station de musculation. Après avoir acheté une corde à sauter, je me suis finalement procuré une barre de traction que j'ai réussi à fixer à un seul encadrement de porte, malgré mes recherches préalables.

Force, condition physique, souplesse

Composez un programme d'entraînement qui sollicite non seulement de nombreux muscles, mais aussi votre système cardiovasculaire; n'oubliez pas les exercices d'étirement et d'équilibre. L'idéal est d'avoir suivi des cours de yoga, de tai-chi, de Pilates, de Qi Gong, d'abdos-fessiers ou autres, car de nombreux exercices enseignés sont parfaitement adaptés et peuvent être effectués chez vous sur une petite surface.

Remarque: Peu importe les exercices que vous choisissez, tenez compte de votre condition

«Tôt ou tard, la persévérance est récompensée – mais plus tard que tôt», a écrit Wilhelm Busch. Alors, persévérez!



Les pompes renforcent les muscles des épaules, des bras et de la poitrine.

physique. Avec l'âge, certains exercices ne peuvent plus être réalisés ou seulement de manière limitée en raison de blessures ou de l'usure. Les tendons et les muscles raccourcis doivent être étirés régulièrement avec soin.

Et, n'en faites pas trop, ni trop souvent, n'oubliez pas: les muscles très sollicités ont besoin de deux à trois jours pour récupérer et se développer.

Utiliser son propre poids

Les exercices qui utilisent le poids du corps comme résistance sont appelés exercices de poids corporel; ils sont également intégrés dans l'entraînement «calisthénics» (inspiré de la gymnastique suédoise) plus exigeant. Vous connaissez sans doute certains exercices du yoga ou du Pilates. Sinon, ou si ça fait trop longtemps, demandez à quelqu'un de vous montrer la technique correcte ou regardez des vidéos correspondantes sur YouTube.

- > **Squats:** renforcent les muscles des cuisses.
- > **Abdominaux crunches:** consolident la musculature abdominale.
- > **Pompes:** Renforcent les muscles des épaules, des bras et de la poitrine. Pour les variantes plus faciles, les genoux reposent sur le sol ou les mains sont placées sur un banc ou une table.
- > **Planche (appui sur les avant-bras, gainage coude):** Renforce surtout les muscles abdominaux avant et arrière.
- > **Au fait:** le record du monde est de 9 heures, 38 minutes et 47 secondes.
- > **Planche latérale (gainage côté):** consolide les muscles abdominaux obliques et l'extérieur des jambes.
- > **Tractions:** Renforcent principalement les grands muscles du dos.

Si les exercices de renforcement musculaire sont effectués de manière statique, comme c'est le cas pour les planches (gainage), on parle d'entraînement isométrique. Comme l'ont montré des études, cela a un effet particulièrement positif sur la tension artérielle.

Entraîner le système cardiovasculaire

La marelle, la corde à sauter, le mountain climber (tirer rapidement les genoux vers la poitrine en position de pompes) et la course sur place (en levant les genoux le plus haut possible) sont des exercices qui améliorent le système cardiovasculaire et qui conviennent à l'entraînement à domicile. Pour ces exercices aussi, commencez par quelques répétitions de sorte que votre pouls n'atteigne que 60% de votre fréquence cardiaque maximale. La musique accompagne parfaitement une séance de sport.

L'endurance d'endurance améliore la circulation sanguine cérébrale, renforce le cœur et le système immunitaire et augmente la tolérance au stress. L'aquagym et la natation (avec la bonne technique), qui ne se pratiquent pas à la maison, mais en piscine couverte, sont idéaux surtout en cas de problèmes articulaires.

Entraîner l'équilibre

Avec l'âge, l'équilibre diminue. La bonne nouvelle: l'équilibre peut être entraîné et perfectionné à tout âge. Faites les mouvements pieds nus, éventuellement avec des chaussettes antidérapantes. Au début, un dossier de chaise peut être utile pour s'appuyer d'une main. Fixez un point devant vous sur le sol améliore la stabilité.

- > **Se balancer:** basculez lentement les deux pieds, d'avant en arrière, sur la pointe des pieds puis sur les talons.
- > **Balancement des jambes:** Tenez-vous sur une jambe et balancez l'autre d'avant en arrière. Les personnes plus avancées peuvent balancer latéralement et, plus tard, dessiner un huit avec la jambe libre autour de la jambe d'appui.
- > **L'arbre:** Se tenir debout sur une jambe est une posture (asana) bien connue du yoga. Le pied de la jambe qui n'est pas en charge peut être posé sur l'autre pied ou à l'intérieur de la cuisse de la jambe d'appui. <