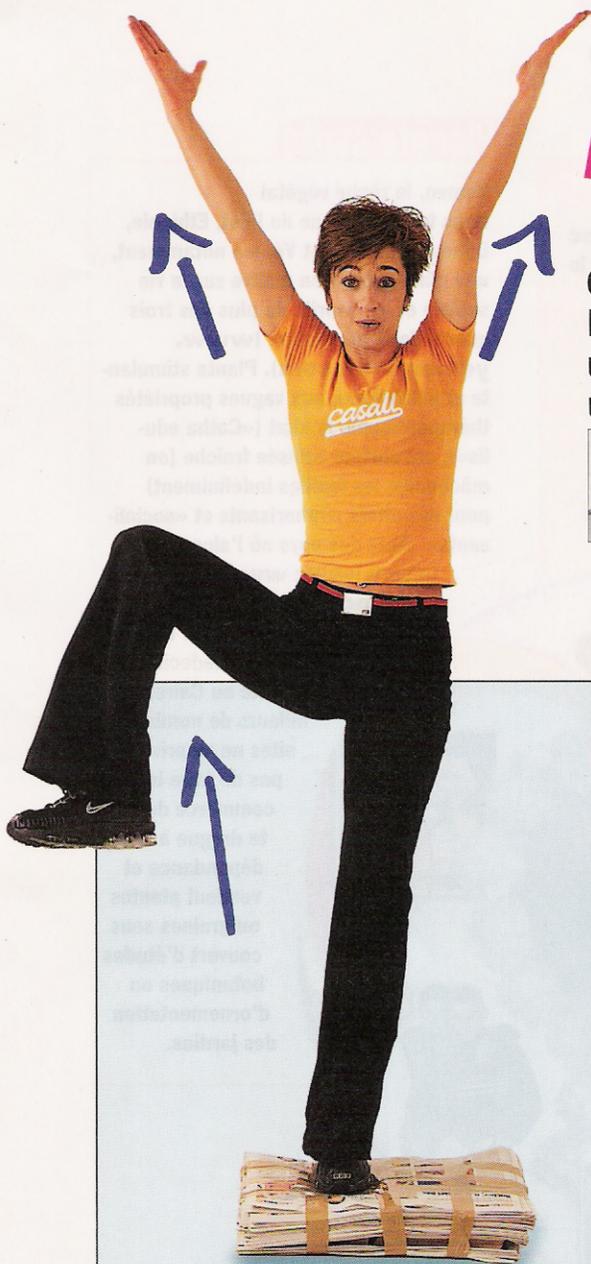


# Mincir en plei



Ce programme idéal pour la rentrée est constitué d'exercices basés sur l'endurance. A la clé, une perte de poids saine et une stimulation de votre système cardio-vasculaire. Résultat: un reconditionnement complet.



Par Mylène Schenk, maître d'éducation physique et physiothérapeute

**1 Genou levé**  
**Position de départ:** debout devant le step placé en large.  
**Exécution:** montez sur le côté du step en levant le genou à l'extérieur, redescendez et faites le même pas sur le côté opposé du step.

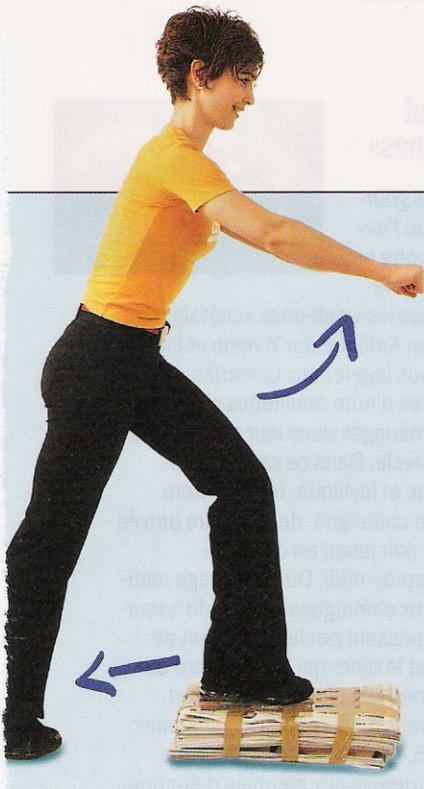


**2 Dégagements**  
**Position de départ:** debout au bout du step placé en long.  
**Exécution:** touchez le sol alternativement du pied gauche puis du pied droit.

## 7 règles pour bien pratiquer vos exercices

1. Vous devez être en parfaite santé pour aborder un programme de ce type.
2. Regardez bien le step afin de ne pas trébucher! Posez à chaque fois le pied entier sur la plate-forme.
3. La fréquence recommandée est de 2 à 3 séquences par semaine, d'une durée de 20 à 60 minutes (idéalement 45 minutes!). Un programme aérobic (qui consomme de l'oxygène) de plus de 30 minutes consécutives brûle durablement les calories. C'est le temps minimum nécessaire pour dessiner les muscles de votre corps.
4. La composante principale de cet entraînement est le rythme. Il doit être agréable et constant pendant toute la durée de l'entraînement. Si le rythme devient trop soutenu pour vos capacités, pour votre souffle, n'arrêtez pas l'activité abruptement. Diminuez l'intensité de l'effort afin de récupérer avant de reprendre les exercices. De cette manière, le rythme cardiaque restera régulier. Jouez la carte de la progression. Contrôle: vous devez toujours être capable de discuter ou de chanter durant l'activité. Dès que cela devient difficile, qu'il y a moins bonne coordination et essoufflement exagéré, c'est que l'intensité de l'effort est trop importante. Dans ce cas, l'apport d'oxygène ne suffit pas pour assurer la combustion des stocks de lipides.
5. Portez de bonnes chaussures de sport avec une semelle qui absorbe les impacts au sol.
6. Evitez de verrouiller les articulations. Restez souple (genoux légèrement pliés), afin que le corps puisse amortir les chocs.
7. Hydratez-vous et respirez régulièrement en mettant l'accent sur l'expiration.

# ne forme



# 3

## Jambes alternées

**Position de départ:** debout au milieu du step placé en long.

**Exécution:** descendez, une jambe après l'autre, de chaque côté du step, remontez. Redescendez avec l'autre pied afin d'alterner la jambe d'attaque.



**Step maison**  
Confectionnez vous-même votre plate-forme (step) avec des journaux usagés empilés et assemblés solidement avec des bandes adhésives (20 cm de haut maximum).

## Les plus

- C'est essentiellement un travail du système cardio-vasculaire visant à améliorer la forme physique en général, tout en favorisant la perte de poids en douceur.
- Ces exercices spécifiques favorisent la prévention: les sauts, les rebonds et les mouvements brusques sont inexistantes.
- La dépense énergétique est supérieure à un jogging de vitesse modérée et les impacts dans les articulations sont beaucoup plus faibles.

Retrouvez Mylène Schenk sur deux K7 vidéo. Des exercices accessibles à tous, que vous soyez de haut niveau ou simplement soucieux de votre bien-être.

**Bon de commande** à retourner aux Editions Optima SA,  
av. de Chillon 90, CP 1447, 1820 Montreux 1.

1 duo pack de K7 vidéo «**Stretching préventif et curatif**»  
+ «**Musculation douce et efficace**» au prix de **Fr. 99.-**  
(inclus frais de port et emballage).



Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Date et signature: \_\_\_\_\_