

A l'aube de la nouvelle année, vous avez décidé de vous muscler, en bref de vous faire du bien? Optima vous propose sa nouvelle rubrique forme active. Au programme ce mois, des exercices simples et efficaces pour modeler votre tronc et vos bras.



Par Mylène Schenk, maître d'éducation physique et physiothérapeute

## Buste et bras Modelez votre

### 1 Renforcer le haut de votre dos

**Buts de l'exercice:** tonifier la région des omoplates et du côté latéral supérieur du tronc, et abaisser les épaules. Résultat: votre silhouette s'étire, votre tronc s'aligne correctement (posture en autoagrandissement).

**Position de départ:** mettez-vous à quatre pattes, épaules au-dessus des mains, hanches au-dessus des genoux, tête alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Action:**

- descendez la cage thoracique en direction du sol dans un mouvement contrôlé de freinage, tout en gardant la région basse du dos fixe et immobile;
- montez la cage thoracique le plus haut et le plus puissamment possible, tout en gardant la région basse du dos fixe et immobile.



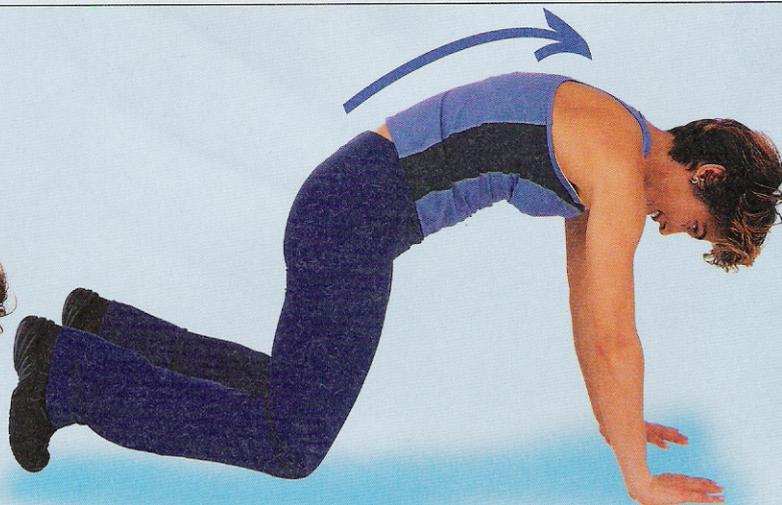
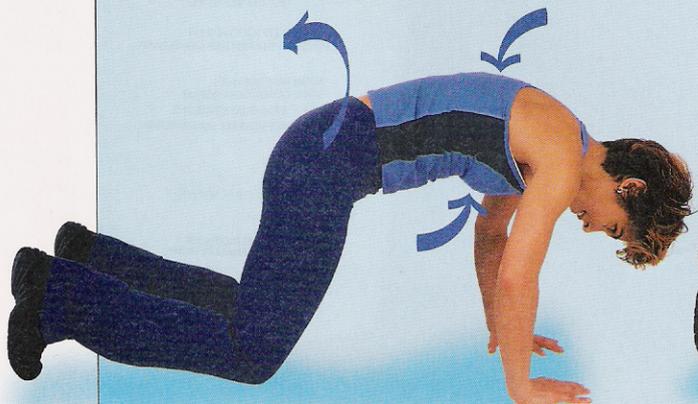
### 2 Renforcer thorax, bras et ceinture abdominale

**Buts de l'exercice:** tonifier la région du thorax, des bras et des abdominaux.

**Position de départ:** à quatre pattes, épaules au-dessus des mains, hanches au-dessus des genoux, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, bombez votre dos en contractant vos abdominaux.

**Action:**

- le dos bombé (y. c. la région basse lombaire), descendez le front en avant des mains en direction du sol dans un mouvement contrôlé semi-circulaire;
- remontez le tronc sur le même trajet semi-circulaire en maintenant celui-ci toujours fixe et bombé.



# silhouette

## 4 règles

pour bien pratiquer vos exercices

1. Rythme: plus il est rapide, moins votre travail est efficace. Il est recommandé de passer deux secondes pour un trajet aller et deux autres secondes pour le trajet retour d'un mouvement.
2. Répétition: 3 à 8 séries de 10 mouvements répétés sont recommandées.
3. Récupération: le temps employé pour l'exécution de séries sur un autre groupe musculaire.
4. Fréquence: 2 à 3 fois par semaine.

## Les plus et les moins

- Le temps que vous consacrez à ces exercices, c'est le temps que vous gagnez sur votre vieillesse «interne» organique et «externe» tissulaire. Le temps investi est celui qui influencera progressivement et positivement votre état de santé et votre bien-être.
- Des membres supérieurs musclés évitent des sollicitations au niveau du haut du dos et de la nuque, sollicitations pouvant entraîner, par exemple, une posture voûtée et nonchalante, des douleurs entre les omoplates, des tensions postérieures, voire des migraines.
- Une bonne posture active et contrôlée, en autoagrandissement, écarte le risque de lésions au niveau de la colonne vertébrale et prévient les blessures dues aux surcharges discales.
- Il faut être en parfaite santé pour se pencher sur un programme physique quel qu'il soit!
- Restez méthodique, volontaire et surtout persévérant.
- La douleur est une sonnette d'alarme: arrêtez aussitôt l'exercice qui crée la douleur.

# 3

### Tonifier l'arrière de vos bras

**Buts de l'exercice:** tonifier la région arrière des bras et adopter une posture alignée. Résultat: votre buste s'allonge.

**Position de départ:** sur le côté, genoux pliés devant vous, tronc et tête alignés, posez votre main supralatérale (qui n'est pas en appui) sous l'épaule, l'autre coude posé sur le sol.

**Action:**

- a) soulevez votre tronc en tendant le bras et en poussant avec l'autre coude au sol;
- b) redescendez en douceur.

