

L'ÉTÉ, ON Y EST PRESQUE... ÊTES-VOUS PRÊTE?

Pour en savoir plus sur proActif Fitness rendez-vous au www.proactiffitness.com



Grosses températures, petits accoutrements et petits orteils au gros soleil! Il n'y a rien de trop beau pour bien «fitter» dans notre beau maillot!

PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
PHOTOS: THIERRY QUENETTE • MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU

Quoi de mieux que de se sentir belle et bien dans sa peau pour la saison estivale? À mon humble avis, rien! La vitamine D consommée avec modération est, quant à moi, un des meilleurs remèdes pour effacer les blues du temps gris et redonner le goût du mouvement.

Parlant de mouvement, quoi faire exactement après l'aventure du défi-circuit du mois dernier.

Ce que je vous propose ce mois-ci est un entraînement de type global. En termes plus simples: un entraînement sollicitant pratiquement tous les groupes musculaires, un à la suite de l'autre. En moyenne, je vous propose d'en planifier au moins de 8 à 10 différents par séance.

L'entraînement par circuit musculaire est super pour créer une adaptation anatomique globale et stimuler la perte des gras. Mais si vous vous exercez constamment avec les mêmes muscles, vous finirez par vous entraîner dans une zone de confort, créant ainsi une sur-utilisation de certains groupes musculaires et, par le fait même, une sous-utilisation d'autres.

À force de répéter les entraînements en circuit, vous n'augmenterez plus aussi efficacement votre métabolisme basal (expliquer un peu) parce que votre corps se sera adapté à l'entraînement en

endurance au lactate (lactate indique un résidu chimique produit lors d'un effort musculaire soutenu. Vous connaissez... cette sensation de brûlement dans les muscles? Sinon, dansez comme la fille de *Flashdance* durant 10 minutes d'affilée ou encore comme les gars de *Duel hip-hop*, et on s'en reparle!). La variation de vos programmes demeure toujours une des clés visant à améliorer votre niveau de fitness.

Ceci dit, je vous recommande d'alterner vos types d'entraînement environ toutes les six semaines, et ce, afin de vous permettre et de garantir le gain et le maintien de votre masse maigre (vos os et vos muscles). Logique, car cette masse précieuse consomme énormément d'énergie, et cela, même lorsque vous vous emmitouflez devant Super Écran avec un petit maïs soufflé et quelques réglisses.

Donc, passons à l'action!

Échauffement léger sur vélo ou autre appareil, d'une durée maximale de 8 à 10 minutes, question de vous mettre dans l'ambiance et d'élever votre température corporelle. Note à toutes: ne commencez pas vos sessions d'entraînement par le cardiovasculaire. Je vous expliquerai le pourquoi dans l'autre chronique, d'accord?



1) Flexion du tronc avec barre libre. Répétitions: 8-12. Descendre en 3 secondes et remonter en 2. Exécuter deux séries et prendre un repos de 90 secondes entre chacune de ces séries (même chose pour tous les exercices suivants).



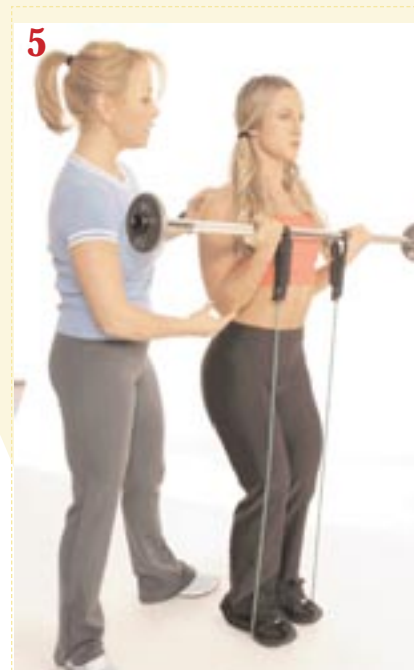
2) Fentes en marchant avec barre. Répétitions: 24-30. Descendre en 3 et remonter en 1. Ne pas stopper entre les pas.



3) Flexion des grands dorsaux à la machine.
Répétitions: 12-15. Tirer en 1, retenir 2 et laisser aller la barre en 3.



4) Développés des épaules avec poids libres en position assise. Répétitions: 12-15. Pousser en 1 et redescendre en 3.



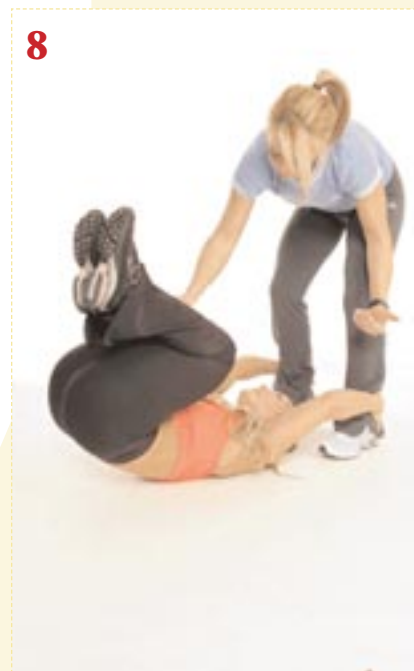
5) Flexion des bras avec barre libre en position debout. Répétitions: 12-15. Fléchir en 1 et redescendre en 3.



6) Extension des bras avec poids libres en position couché sur le dos. Répétitions: 12-15. Extension au front en 3 et remonter en 1.



7) Gainage au sol en position sur les coudes. Immobile durant 30 à 60 secondes.



8) Flexion du tronc (solicitation des grands droits – partie inférieure). Position couché sur le dos. Répétitions: 8-12 en tempo de 303.

Et voilà le travail! Pour le retour au calme, je vous propose des étirements statiques et un bon bain chaud!

Rappelez-vous... Soyez proactive! Musclez votre santé! Ciao!