



Le *workout* éclair!

Obtenez le corps que vous voulez
avec le temps que vous avez!

Il y aura toujours un souper d'anniversaire, un meeting un peu trop long, un voyage, des vacances bref, une raison quelconque pour ne pas s'allouer du temps pour aller au gym.

Allons donc, vous allez me dire que vous ne disposez pas de 20 minutes par jour! JE SAIS QUE VOUS AVEZ LE TEMPS! Aucune excuse n'est permise, alors trouvons plutôt des solutions!

Sur ces mots qui peuvent vous sembler un brin ambitieux et définitivement sérieux, soyez assurées que, si vous daignez prendre le pli de façon

MODÈLE: BRIGITTE LÉVESQUE, CHAMPIONNE CANADIENNE EN BODY FITNESS / PHOTOS: TZARA MAUD

assidue, vous bénéficierez aussi de l'élimination de quelques plis! Laissez donc place à la femme que vous souhaitez vraiment voir.

Pratiquer ce genre d'entraînement sera plus bénéfique et nécessitera plus de consommation d'énergie (kilocalories) qu'un simple jogging, puisque vous causerez un effet circuit (travailler avec un déficit et une dette en oxygène donnera de meilleurs résultats). Puisque vous sollicitez un grand nombre de groupes musculaires combinés, tout en faisant grandement travailler vos neurones (les facultés d'équilibre et de coordination sont nécessaires lors de mouvements composés), la dépense énergétique sera alors plus élevée. Donc, puisque tout est

plus difficile, la phase de récupération jouera en votre faveur car il faudra beaucoup de kilocalories afin de réparer et restabiliser votre système.

Il est certain que les entraînements au gym sont plus efficaces sauf que... il n'y a que 24 heures dans une journée alors que vous en auriez souvent besoin de 26! Alors, si c'est le cas, on se dégourdit le corps avec ce workout-éclair. Je peux vous garantir que si vous vous activez, vous aurez tout à y gagner ou à y perdre! Tout est dans la façon de voir et de faire les choses!

Vous êtes belles et vous savez que vous en êtes capables! Alors oubliez les excuses et... Soyez ProActif! Musclez votre santé!

VOICI L'HORAIRE À SUIVRE :

WORKOUT-ÉCLAIR - 3 fois par semaine (vous pouvez déplacer ces sessions à votre guise, en gardant une journée de repos entre chaque session).

L'équipement requis: votre corps et une paire de poids libres (5-10 livres).

#1



2 PREMIÈRES MINUTES:

Échauffement, rotation des bras et balancier des jambes (répétez une vingtaine de fois chaque mouvement).

#2



3 MINUTES SUIVANTES:

Rameur bilatéral en demeurant en position d'arabesque. Gardez l'équilibre (verrouillez les abdos et contractez les fessiers). Tirez la charge en 2 étapes et redescendez-la en 2 étapes. Exécutez 15 répétitions sur une jambe. Repos de 30 secondes et répétez avec l'autre jambe. Arrêtez ensuite pendant 30 secondes. Expirez lorsque vous redescendez la charge. Conservez votre alignement postural et gardez les hanches alignées vers le sol. **Muscles sollicités:** grands dorsaux, épaules, biceps, fessiers, abdominaux et stabilisateurs du tronc.

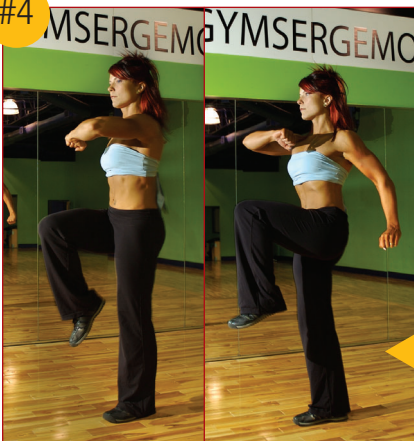
#3



3 MINUTES SUIVANTES:

Généflexion (fentes dynamiques) avec abduction des épaules. Descendez en 2 étapes et retournez à votre position initiale de façon explosive. Effectuez 15 répétitions sur une jambe, puis prenez un repos de 30 secondes. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe. En conservant ce mouvement pour les jambes, ajoutez des flexions des bras. Conservez la même vitesse d'exécution. **Muscles sollicités :** fessiers, quadriceps, ischios, deltoïdes et trapèzes inférieurs.

#4



REPRENEZ CES DEUX DERNIÈRES SÉQUENCES.

Par la suite, marchez sur place pendant 1 minute, en pliant les genoux à 90 degrés. Ralentissez la cadence pour 30 secondes. Recommencez le cycle 3 fois.