

En forme en restant à la maison !

Pas besoin de dépenser des fortunes pour être en forme. Voici quelques exercices que vous pouvez facilement pratiquer à la maison avec peu voire pas d'équipements pour un entraînement complet du corps.

Commencez par vous échauffer en montant quelques marches ou, si vous n'avez pas d'escalier à la maison, en courant sur place. Ensuite, faites les exercices suivants en répétant chaque exercice pendant au moins 30 à 45 secondes.

Voici un très bon exercice pour les jambes et les fesses. Commencez avec vos deux pieds joints et avancez un pied, en pliant les genoux à 90 degrés, et revenez à la position de départ. Répétez le même mouvement avec l'autre jambe. Pour rendre l'exercice un peu plus difficile, vous pouvez prendre un poids dans chaque main. Si vous souhaitez vous lancer un défi, placez le pied sur une marche quand vous faites l'exercice.

Les pompes sont idéales si vous ciblez le haut du corps et peuvent être adaptées de plusieurs façons différentes. Vous pouvez les faire à terre soit sur la pointe des pieds, soit sur vos genoux (plus faciles). Vous pouvez également les faire debout en plaçant vos mains sur un meuble ou sur l'appui de fenêtre. Écartez vos mains et descendez lentement le menton entre vos mains et poussez ensuite vers le haut.

Voici un excellent exercice pour vos abdominaux. Couchez-vous sur le dos en croisant vos jambes et lorsque vous levez votre tête et vos épaules, ramenez vos genoux vers vous avant de faire le mouvement inverse. Assurez-vous de bien serrer vos abdominaux pendant l'exercice.

Les élévations

Si vous ne possédez pas de poids pour cet exercice, usez de votre imagination et utilisez n'importe quel autre objet chez vous qui pourrait faire l'affaire (canettes, bouteilles d'eau). Tenez-vous debout avec un poids à chaque main et levez doucement une main en face de vous et l'autre, sur le côté. Mais attention, pas plus haut

que l'épaule. Ensuite, redescendez vos mains et recommencez le même exercice de l'autre côté.

Les dips vous aideront à tonifier l'arrière de vos bras. Il vous suffit de vous asseoir en plaçant vos mains sur une chaise ou une table, avec vos doigts vers l'avant et les coudes pliés vers l'arrière. Pour rendre cet exercice plus difficile, avancez vos pieds un peu plus ou placez-les sur une autre chaise ou une marche.

Voici un excellent exercice pour tonifier l'arrière de vos bras ! Les élastiques ne coûtent pas très chers et seront toujours utiles pour vos entraînements à la maison. Accrochez l'élastique sur une porte et serrez les coudes vers vous. Vos bras forment un angle de 90 degrés. Étirez lentement l'élastique vers le bas de sorte que vos bras soient tendus, résistez un instant avant de revenir à la position initiale.

Cet exercice cible la taille. Si vous n'avez pas de ballon d'exercice à la maison, vous pouvez utiliser un poids ordinaire ou tout autre objet pondéré et facile à tenir. Assis sur le sol avec vos genoux pliés, baissez votre torse vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez vos abdominaux travailler. Tenez cette position et tournez-vous d'un côté puis de l'autre. Si vous souhaitez vous lancer un défi, soulevez vos pieds du sol.

Tenez-vous debout et donnez des coups avec vos poings en avant. Vous pouvez même prendre des poids dans chaque main pour rendre l'exercice plus difficile.