

Aérobic maison

Vous pourriez ne pas être en mesure de faire ces exercices tous les jours, mais vous devrez vous y essayer à chaque fois que l'occasion se présente. Certains, comme le saut étoilé, sont assez exigeants, mais il y a également des flexions simples et des foulées que vous devriez être en mesure d'intégrer à votre routine quotidienne.

Les exercices

1. Course sur place

- Courrez sur place en levant vos genoux à la hauteur de votre taille.
- Durcissez le ventre et prenez soin d'atterrir sur vos orteils.
- Courrez continuellement pendant 30 secondes.

2. Appui facial avec projections des jambes en arrière (burpee)

- Accroupissez-vous sur vos orteils, les mains sur le sol étendues à un peu plus que la largeur de vos épaules.
- Durcissez votre ventre et gardez le dos droit.
- Envoyez vos pieds vers l'arrière de façon à étendre les jambes pour vous trouver en position push-up.
- Ramenez vos jambes en position accroupie et levez-vous en position debout.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

3. Le pont

- Allongez-vous sur les dos, les jambes pliées et les pieds à plat sur le tapis.
- Placez vos mains à plat sur le sol à côté de votre corps.
- Expirez en même temps que vous utilisez vos muscles abdominaux pour pousser vos fesses au-dessus du tapis, en redressant votre corps.
- Inspirez en redescendant.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

4. Le ballon-poire

- Pliez vos bras à 90 degrés et tenez-les en face de vous au niveau de la poitrine.
- Faites des ronds avec vos bras continuellement pendant 15 secondes.
- Changez de direction et faites de nouveau des cercles pendant 15 secondes.

5. Saut étoilé

- Accroupissez-vous, puis sautez vers le plafond.
- Comme vous sautez, ouvrez grand vos jambes et levez vos bras, de façon à former une étoile avec votre corps.
- Retournez en position accroupie en atterrissant, puis préparez-vous à sauter de nouveau.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

6. Pas de côté

- Restez debout avec vos pieds l'un à côté de l'autre, les mains à votre taille et le dos droit.
- Faites un pas de côté avec votre pied droit, et suivez avec le pied gauche, de façon à les joindre tous les deux.
- Reculez vers le côté avec le pied gauche et suivez avec votre pied droit.
- Alternez le pied qui commence le mouvement à chaque nouvelle répétition.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

7. Les fentes

- Tenez-vous debout, les pieds collés.
- Inspirez et faites un grand pas vers l'avant.
- Alors que votre pied touche le sol, pliez le genou et abaissez votre corps jusqu'à ce que votre jambe se trouve à un angle de 90 degrés.
- Expirez et retournez à votre position initiale.
- Alternez les jambes en continu pendant 30 secondes.

8. Saut de côté

- Tenez-vous debout, les pieds collés.
- Imaginez une ligne droite partant du sol droit devant vous.
- Les pieds ensemble et les genoux légèrement pliés, sautez d'un côté à l'autre de la ligne.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

9. Pompes sur mur

- Mettez-vous debout face à un mur, à une distance de bras de celui-ci.
- Placez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur des épaules et légèrement plus large que celles-ci.
- Inspirez en même temps que vous pliez vos bras, en penchant votre corps vers le mur.
- Durcissez votre ventre et gardez le dos droit.
- Expirez alors que vous poussez pour revenir dans la position initiale.
- Répétez de façon continue pendant 30 secondes.

10. Saut en croix

- Tenez-vous debout, les pieds collés.
- Imaginez que vous êtes debout dans le centre d'une croix avec une ligne s'étendant devant et derrière vous, et une autre passant de votre droite à votre gauche.
- Les pieds collés et les genoux légèrement pliés, sautez en avant le long de la ligne imaginaire puis revenez vers l'arrière au centre du point.
- Répéter le mouvement en allant vers l'arrière et revenez au centre.
- Aller vers la droite et revenez au centre puis faites de même en allant vers la gauche.
- Répétez ce schéma en continu pendant 30 secondes.

Intégrez quelques-uns ou l'entièreté de ces exercices à votre routine d'exercice quotidienne afin d'ajouter un peu de variété et de stimuler votre santé.

<https://www.pagesjaunes.ca/trucs/10-exercices-daerobie-rapides/>