

POSTER
FÉVRIER 2009
**LE CORPS
QUE VOUS VOULEZ**



Men's Health

RETROUVEZ LA FORME

Renforcez vos muscles et débarrassez-vous de votre graisse avec ces exercices qui trouvent leur place même dans les emplois du temps les plus tendus.

PAR MICHAEL MEJIA,
PHOTOGRAPHIES PAR SCOTT McDERMOTT.

SCULPTEZ VOTRE CORPS À LA MAISON

Il vous suffit d'attraper une paire d'haltères, de faire de la place autour de vous pour réaliser ces exercices innovants. Certains de ces mouvements – et peut-être même tous – ne vous sont pas familiers, mais ne vous inquiétez pas. Ils sont faciles à suivre. Qui plus est, ils procurent des bénéfices sur le plan athlétique qui manquent le plus souvent aux hommes, comme la souplesse ou l'endurance lorsqu'il s'agit de développer sa musculature. Et ce qu'il y a de mieux, c'est qu'en vous entraînant ainsi, vous vous construirez une solide base de résistance qui rendra plus facile votre développement musculaire.



1 S'ACCROUPIR SUR UNE JAMBE AVEC ROTATION

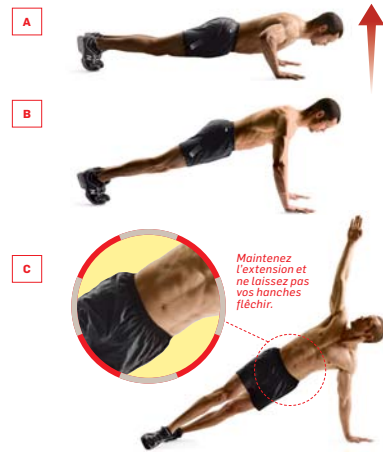
Tenez-vous pied droit en avant et portez un poids à hauteur de poitrine. Baissez-vous jusqu'à ce que votre genou arrière soit juste au-dessus du sol. Faites alors pivoter votre torse dans le sens des aiguilles d'un montre. Revenez de face. Répétez 5 à 7 fois de chaque côté.



Le torse reste bien droit pendant qu'il tourne latéralement.

2 LES POMPES FAÇON ÉOLIENNE

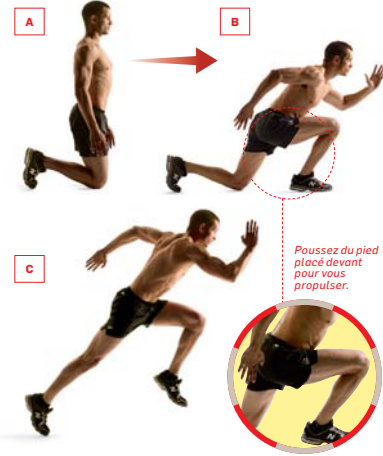
Commencez un mouvement de pompe classique, mais en vous redressant, faites pivoter votre corps et tendez le bras droit au-dessus de votre tête. Vos bras et votre torse doivent former un T, votre bras gauche supportant votre poids. Baissez-vous. Répétez 4 à 6 fois par côté.



Maintenez l'extension et ne laissez pas vos hanches fléchir.

3 DÉPART SUR LES GENOUX POUR UN SPRINT

Trouvez un espace avec 10 à 15 mètres devant vous pour pouvoir courir et agenouillez-vous avec les hanches dans l'alignement des épaules. Puis lancez-vous dans un sprint. Revenez en marchant à votre point de départ et recommencez, mais en partant de la jambe opposée. Faites 8 sprints au total.



Poussez du pied placé devant pour vous propulser.

4 ÉPAULES ET POIDS

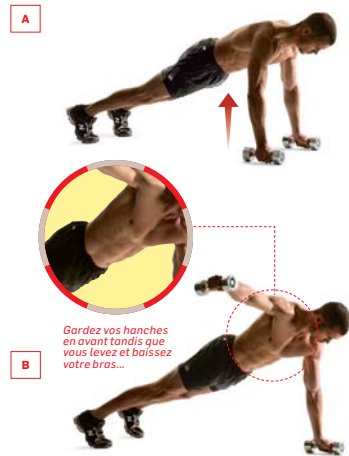
Prenez des haltères moitié moins lourdes que celles que vous levez habituellement et tenez-les à hauteur d'épaules. Avancez d'un pas tout en levant les haltères. Puis, abaissez-les lentement tout en amenant votre deuxième pied à la hauteur du premier. Recommencez 11 à 15 fois.



Essayez de marcher et de soulever dans un seul mouvement.

5 UN VOL REBELLE

Adoptez la position des pompes avec vos mains posées sur de légères haltères. Écartez largement les pieds et serrez vos abdos et vos muscles fessiers. Étendez une main sur le côté, puis levez-la. Faites de même avec l'autre bras. Répétez 5 à 6 fois avec chaque bras.



Gardez vos hanches en avant tandis que vous levez et baissez votre bras...

6 LE MÉLANGE TRIANGULAIRE

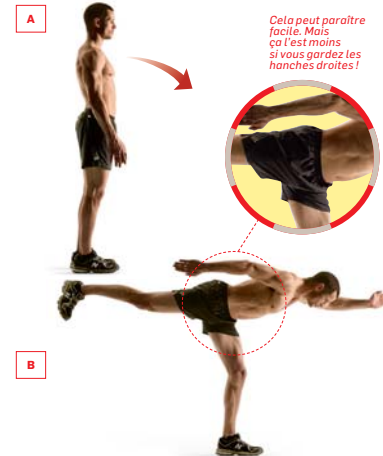
Positionnez trois cônes en triangle, à 10 mètres d'écart les uns des autres. Mettez-vous à la base du triangle. Piquez un sprint jusqu'au cône qui vous fait face, puis repartez en marche arrière à votre point de départ. Partez sur le côté droit, puis sur le côté à votre gauche et revenez. Faites une pause de 30 secondes. Recommencez 6 à 8 fois.



Baissez bien les hanches pour toucher la ligne à côté de chaque cône (ou d'autres marqueurs)...

7 LA POSITION DU CHIEN DE CHASSE

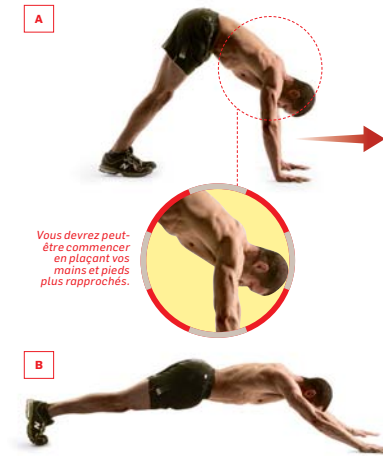
Adoptez une position debout et penchez-vous en avant. Tendez le bras gauche en avant tout en levant votre jambe droite et votre bras arrière. Efforcez-vous d'avoir le bras tendu et la jambe parallèles au sol sans arrondir le dos ou effectuer une rotation des hanches. Alternez le temps de 8 à 10 répétitions.



Cela peut paraître facile. Mais ça l'est moins si vous gardez les hanches droites!

8 LA CHENILLE

Tenez-vous jambes tendues et mains au sol. Gardez les jambes tendues et avancez les mains devant vous autant que vous le pouvez en « marchant ». Marquez une pause puis, à tout petits pas, rapprochez vos mains de vos pieds. Faites une série de 6 à 8 répétitions.



Vous devrez peut-être commencer en plaçant vos mains et pieds plus rapprochés.

UN PLAN EN 4 SEMAINES

UTILISEZ CES 8 MOUVEMENTS INNOVANTS POUR BOOSTER VOTRE FORME GÉNÉRALE

INSTRUCTIONS
Prenez l'habitude de faire de l'exercice trois jours par semaine et effectuez les exercices décrits ci-contre chez vous ou à la salle de sport. Reposez-vous au moins une journée après une session pour donner à vos muscles le temps de se reposer et de se développer. Passez de l'entraînement A au B (voir ci-dessous) pour garder un entraînement motivant. Par exemple, si la première semaine vous choisissez l'option A le lundi et le vendredi et la B le mercredi, vous pouvez programmer des sessions B les lundi et vendredi et A le mercredi de la semaine suivante.

ENTRAÎNEMENT A
Faites les 8 exercices par paire ou super série – c'est-à-dire faites le deuxième mouvement immédiatement après le premier sans vous arrêter. Puis, faites une pause de 60 à 90 secondes. Répétez chaque paire une ou deux fois avant de passer à la suivante.

- Paire 1 :** exercices 1 et 8
- Paire 2 :** exercices 2 et 7
- Paire 3 :** exercices 3 et 6
- Paire 4 :** exercices 4 et 5

ENTRAÎNEMENT B
Ici, vous ferez chaque exercice l'un après l'autre (dans l'ordre montré à gauche). Cela demande une grande exigence et des exercices comme le 1^{er} et le 6^e vous poussent à la limite de la fatigue. Faites une pause de 60 à 90 secondes une fois que vous avez fait tous les mouvements puis refaites le circuit complet une ou deux fois de plus.

Photographies par BETH BISCHOFF

QUELQUES CHIFFRES

40

Pourcentage d'hommes qui se disent à eux-mêmes au moins 5 fois par an qu'ils vont retrouver la forme.

30

Pourcentage de gens qui essaient de perdre du poids aujourd'hui même.

33

Pourcentage d'hommes qui disent qu'ils n'ont pas le temps de retrouver la forme à cause de leur boulot.

19

Pourcentage de gens qui déclarent être en trop mauvaise forme pour pouvoir s'entraîner.

42

Pourcentage d'hommes qui veulent retrouver la forme en premier lieu pour vivre plus longtemps.

32

Pourcentage des hommes qui s'entraînent généralement à la maison.