



santé FORME

À CHAQUE ÂGE *ses astuces forme*

UNE PETITE BAISSÉ DE RÉGIME ? POUR UN MEILLEUR TONUS, ADAPTEZ VOTRE ROUTINE SPORTIVE À VOS BESOINS.

Par Hélène Hodac

30 ans

Je suis souvent stressée

Faire ses preuves au travail ou opérer un choix de vie parfois déterminant, c'est exaltant mais stressant. L'objectif : faire retomber la pression.

La bonne activité : la natation

Elle augmente efficacement le taux de sérotonine, un neurotransmetteur qui induit un état de bien-être et de sérénité. Pour « capturer » cette sérotonine et la rendre opérante durablement, comptez 1 séance de 40 minutes tous les deux jours pendant une dizaine de jours, puis 2 séances d'entretien par semaine.

L'EXO CHEZ MOI

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps et genoux légèrement fléchis, fermez les yeux et balancez le coccyx d'avant en arrière avec de petits mouvements. Puis augmentez petit à petit l'amplitude, afin de ressentir une ondulation le long de votre colonne vertébrale. Décontraction assurée au bout de 10 minutes.



40 ans

Je manque de temps

Responsabilités professionnelles et familiales vous obligent à jongler avec votre emploi du temps, et c'est usant ! La meilleure parade pour vous ressourcer, c'est de vous « reconnecter » avec vous-même.

La bonne activité : le Pilates

C'est une formule « sport » ultra-concentrée, qui mobilise autant le mental (via le contrôle de la respiration) que le corps. Le Pilates fait travailler plus particulièrement les muscles stabilisateurs, le périnée, ainsi que des postures statiques.

L'EXO CHEZ MOI

Jambes légèrement écartées et pieds tournés vers l'extérieur, les mains en prière, descendez en fléchissant un petit peu les genoux. Les cuisses doivent être parallèles au sol (ou quasiment), le dos droit et le bassin, en légère rétroversion. Gardez le périnée contracté et maintenez cette position 1 minute. A faire dès que nécessaire, pour rebooster votre énergie.



50 ans

J'ai besoin d'un coup de fouet

La cinquantaine, c'est en général la période de la vie où on a envie de trouver un second souffle, pour mieux se consacrer à ses priorités.

La bonne activité: la marche rapide

Elle favorise une remise en mouvement douce, tant au niveau psychique que physique. En se focalisant sur sa respiration, on peut même entrer dans une sorte de sérénité méditative. A pratiquer à son rythme, avec des b  tons: ainsi, la taille sera mieux sollicitée.

L'EXO CHEZ MOI

Allongez-vous sur un tapis d'acupression pendant 20 à 30 minutes, tous les soirs. Doté de petits picots, cet accessoire active en douceur la sécrétion d'une puissante dose d'endorphines (effet calmant et euphorisant), augmente le flux sanguin et stimule aussi la régénération tissulaire. Top avant de dormir.



60 ans et plus

J'ai des articulations «paresseuses»

Lombaires qui coinent, genoux raides, au lever, le déverrouillage est parfois pénible. L'inactivité est l'ennemie numéro 1, mais il faut y aller progressivement.

La bonne activité: la gym douce

On y apprend à s'  tirer, à respirer et à mobiliser les muscles, sans précipitation ni impact pour les articulations. L'agilité et l'équilibre s'améliorent, ainsi que le capital santé. Plus d'infos sur www.sportspourtous.org.

L'EXO CHEZ MOI

Debout, jambes écartées, épaules basses et bassin légèrement r  trovers  , fermez les yeux et baissez un peu la tête. «L  chez» vos genoux pour obtenir une légère flexion quasi involontaire, tout en soufflant d'un coup sec. Puis remontez en inspirant. A pratiquer à votre rythme, pendant 10 minutes. A la clé, un bien-être et une meilleure circulation de l'énergie.