

LA GYM *Au bureau*

Jean-Pierre Clémenceau LE COACH DES STARS



Position

Assise sur une chaise, les fesses et le dos bien calés au fond du siège, croisez les bras derrière le dossier et attrapez vos mains afin de redresser les épaules au maximum.

Action

Maintenez une pointé de pied posée au sol, puis tendez l'autre jambe à l'horizontale, le pied flex, afin de contracter le quadriceps. Cette position statique permet de muscler les cuisses et d'étirer les mollets.

Répétition

Maintenez la position 5 secondes, puis changez de jambe. Alternez une dizaine de fois.

JAMBES GALBÉES

LA GYM *Au bureau*

Jean-Pierre Clémenceau LE COACH DES STARS



Position

Debout, face à votre bureau, jambes écartées de la largeur des épaules pour une meilleure stabilité, paumes de main posées à plat sur le bureau.

Action

Les bras bien tendus, penchez le buste en avant en poussant sur les mains, la tête vers le sol, les omoplates en dedans à chaque mouvement, afin de bien étirer les épaules et la poitrine.

Répétition

Alternez le mouvement 15 fois de suite, dès que vous ressentez des contractures au niveau des épaules.

PORT DE REINE

LA GYM *Au bureau*



Position

Debout, fesses posées sur le bord d'un bureau ou d'une chaise, les deux mains à plat de chaque côté.

Action

Décollez les fesses et descendez légèrement le long du bureau ou de la chaise, coudes fléchis, puis remontez bras tendus. Les triceps seront sollicités tout au long de l'exercice.

Répétition

Un exercice à pratiquer une dizaine de fois, 2 à 3 fois par jour, afin de conserver des bras fermes et une peau tonique.

TRICEPS RENFORCÉS

LA GYM *Au bureau*



Position

Debout, face à votre bureau, une jambe devant, l'autre jambe loin derrière.

Action

Décollez les orteils de la jambe de devant afin d'étirer et d'assouplir les mollets, tout en étirant le mollet de la jambe de derrière.

Répétition

Alternez le mouvement 10 fois sur chaque jambe, en douceur, en inspirant et en expirant tout au long de l'exercice.

MOLLETS AFFÛTÉS