

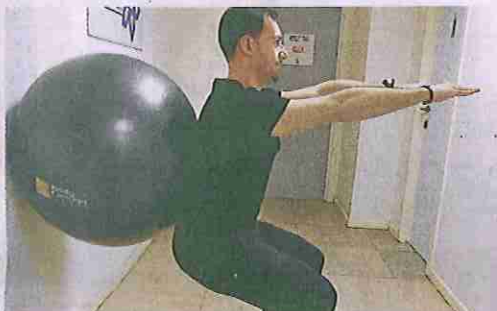
Les bons plans de Marie-Audrey spécial sport



Vous manquez de motivation? Les salles de sport ne sont pas votre tasse de thé? Alors ce parcours d'entraînement est fait pour vous!

QUADRICEPS, AVANT DES CUISSSES ET ABDOMINAUX

1 Première étape: le Squat



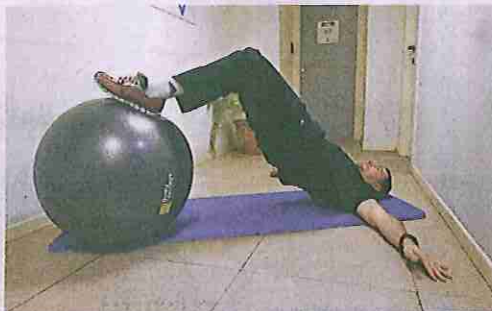
Fabrice Depoorter, personal trainer à Charleroi.

Fabrice Depoorter est Personal Trainer dans la région de Charleroi. Il nous propose de découvrir sa technique d'entraînement appelée "Body Concept Training". Cette technique a déjà conquis les plus grand sportif. > Première étape: le Squat. Ce mouvement permet de travailler les quadriceps, l'avant des cuisses ainsi que les abdominaux. > Tenez-vous bien droit, inspi-

rez tout en fléchissant les jambes. La respiration joue un rôle important dans cet exercice. Inspirez pendant l'effort et expirez en remontant. Répétez ce mouvement entre 10 et 15 fois. > Le Squat va raffermir le transverse qui est le muscle abdominal le plus profond. Il agit comme une gaine. Autrement dit, adieu les poignés d'amour!

ARRIÈRE DES CUISSSES ET FESSIERS

2 À la portée de tous



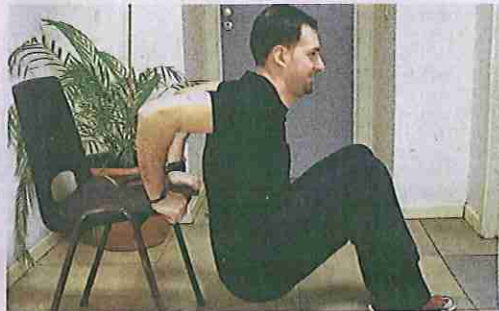
LAURA DECORTE.

On poursuit notre entraînement avec un exercice facile à reproduire à la maison. Aucune excuse pour ne pas s'entraîner. La plupart des exercices de ce parcours nécessitent peu d'espace. > Couchez-vous sur un tapis de sol. Soulevez le bassin pour terminer sur les épaules et les cervicales. Attention, il est important de former une belle ligne droite. Restez tonique entre le buste et les jambes.

Comme le précédent exercice, il est important d'inspirer à la descente et d'expirer à la montée. Si le mouvement vous semble trop facile, il vous suffit de tendre une de vos deux jambes. > Il existe plusieurs manières de faire l'exercice. De façon isométrique: soulevez le bassin et gardez la position pendant 10 secondes sans redescendre ou effectuez 10 à 15 descentes du bassin. Les deux sont tout aussi efficaces.

TRICEPS ET ÉQUILIBRE

3 L'efficacité assurée...



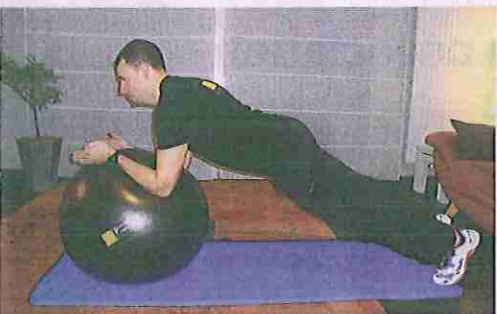
LAURA DECORTE.

Le troisième exercice est un mouvement très efficace si vous souhaitez raffermir vos bras. > Partez du haut de la chaise, le plus près possible. Gardez les pieds à plats et effectuez 10 à 15 descentes. Attention, il est important de garder le dos bien droit. > Petit truc pour avoir de meilleurs résultats: ne pas effectuer de pause entre les différents exercices. Cela permet de travailler

l'endurance. Supprimer la récupération entraîne une fonte des graisses plus rapide. > Un autre exercice permet de travailler votre équilibre. Asseyez-vous sur le ballon et tentez de garder l'équilibre le plus longtemps possible. Cet exercice ludique va mettre en action tous les muscles de votre corps. Les plus habiles peuvent tenter de tenir l'équilibre à genoux sur le ballon.

LOMBAIRES ET ABDOMINAUX

4 Le Swiss Ball: incontournable



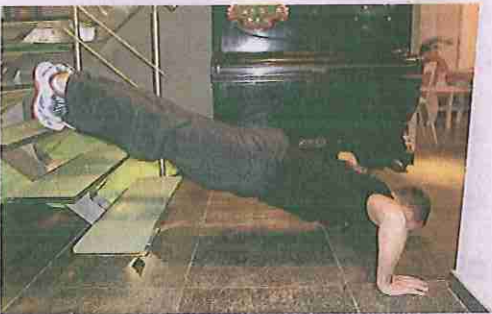
LAURA DECORTE.

Le Swiss Ball est un des éléments incontournables de cet entraînement. Ce ballon permet de rendre les exercices plus ludiques. > Laissez vous rouler sur les avant-bras sans redresser vos jambes et ramenez votre corps à la force des abdominaux. Cela permet de travailler en profondeur les abdos, les lombaires ainsi que le gainage. Le type d'entraînement que nous vous proposons permet de

travailler les muscles profonds et stabilisateurs de votre corps, chose que vous ne faites pas dans une salle de sport. Vous avez tendance à entraîner les muscles superficiels. Ces exercices vous permettent de travailler l'ensemble du corps et non pas une partie précise. > Chaque exercice est à répéter 10 à 15 fois. N'oubliez pas la respiration, c'est la base de l'entraînement.

TRAVAIL DE TOUT LE CORPS

5 Comme à la salle de sport



D.R.

C'est prouvé, vous êtes plus de 80 % à abandonner vos entraînements à la salle de sport. Cet exercice est idéal pour ceux qui n'ont pas le temps d'aller dans une salle. En effet, il suffit d'utiliser vos escaliers. > Les débutants peuvent commencer à poser les mains sur l'escalier. Effectuez de 10 à 15 descentes. Si l'exercice vous semble trop simple, il vous suffit de faire l'inverse. Placez vos pieds sur les marches et effectuez le même exercice. Les cinq exercices proposés dans la

page travaillent l'ensemble du corps. Il est conseillé de les reproduire deux jours par semaine. > Pour les moins courageux d'entre vous, sachez que Fabrice Depoorter peut vous assister. "Les personnes sont plus motivées lorsque je m'occupe de leur entraînement. Elles savent qu'elles n'ont pas le choix. Elles doivent travailler", nous explique Fabrice.

A NOTER www.bc-training.be
0479/078.789.

CONCOURS

Gagnez un entraînement!

La Nouvelle Gazette vous propose de remporter une heure d'entraînement en compagnie de notre coach Fabrice Depoorter. Il vous suffit d'envoyer un

mail à l'adresse suivante: Charleroi@lanouvellegazette.be. Un tirage au sort désignera les gagnants de notre concours.

1721390

Comme Chez Matthias

LA PLUS BELLE GRILLADE ROYALE DE POISSONS ET CRUSTACÉS DE LA RÉGION !!! ???

JUGEZ VOUS-MÊME !!!

Bar breton, dorades royales, saumon, espadon, et juques, gambas, crevilles, langoustines, vongoles, moules, écrevisses, pétoncles, coques, palourdes...

Par personne, minimum 2 personnes
32⁵⁰€ ± 2,2 kg pour 2

La mer à 2 pas de chez vous

Chaussée de Fleurus, 159 - 6060 GILLY • 071/48 65 48
mattiacollu@msn.com • www.commechezmatthias.be