

Chrissie Gallagher-Mundy

gym douce



MARABOUT

Introduction	8	CHAPITRE 5	Abdominaux et dos	83	
CHAPITRE 1	Gym à la maison mode d'emploi	11	Prendre une posture initiale correcte	84	
	Les avantages de la gym à la maison	12	Abdominaux express	86	
	Que veut dire être en bonne forme physique ?	12	Exercices pour le dos	91	
	Comment votre corps fonctionne-t-il ?	14	Travail abdominal renforcé	92	
	Comment vous organiser ?	15	Abdominaux en yoga	94	
	Dernières considérations	18	Renforcement du centre du corps	96	
			Travail de la taille	98	
CHAPITRE 2	Un programme d'entraînement		CHAPITRE 6	Hanches, cuisses et fessiers	101
	à la carte	21	Travail des fessiers	102	
	Vos objectifs	22	Travail des hanches et des cuisses	107	
	Prenez un engagement... et tenez-le	23	Travail des fessiers en yoga	110	
	Activités de renforcement cardio-vasculaire	25	Renforcement musculaire des cuisses	113	
	Activités de renforcement musculaire	27	CHAPITRE 7	Travail avec des haltères et	
	Activités d'étirement musculaire et de détente	29	exercices de boxe	117	
	Votre programme sur mesure	31	Halte aux idées reçues !	118	
CHAPITRE 3	L'échauffement	37	Travail des triceps	121	
	Préparation physique et mentale	38	Travail des bras en yoga	124	
	Avoir une bonne posture	41	Travail de la poitrine et des épaules	126	
	Mettre le corps en mouvement	42	Travail des bras en boxe	128	
	S'échauffer	45	CHAPITRE 8	Enchaînements	133
	Exercices d'échauffement tibétains	48	Salutation au soleil	134	
	Échauffement de yoga	51	Enchaînement express	140	
	Échauffement de qi-gong	54	Enchaînement de renforcement musculaire	141	
	Étirements express	56	Enchaînement de boxe	143	
CHAPITRE 4	Le travail cardio-vasculaire	61	CHAPITRE 9	Exercices de récupération	145
	Prenez votre pouls	62	À quoi servent les étirements musculaires ?	146	
	Travail cardio-vasculaire de faible impact	63	Étirement de la colonne vertébrale	148	
	Les bienfaits de la marche	70	Étirement des jambes	150	
	Le jogging et le sprint	72	Étirement des bras	155	
	Exercices de step	75	Index	157	
	Enchaînement	78			

gym douce

Vous rêvez de remodeler votre silhouette rapidement et sans souffrir ou tout simplement d'entretenir votre condition physique ? Cet ouvrage vous est destiné !

Il vous suffira de dégager un peu d'espace chez vous, d'acheter quelques accessoires de base et de suivre les programmes d'exercices variés et adaptables. Inutile d'aller dans un club de gym ou de faire appel à un coach à domicile...

Les exercices proposés ici, qu'ils soient issus du yoga, de la boxe française, de l'aérobic, de la danse classique ou de la méthode Pilates, ont été choisis pour leur efficacité. Grâce à de nombreuses photos, ils sont très compréhensibles et faciles à réaliser.



ISBN 2501-04295-6
4039996

9 782501 042956

15,90 € Prix TTC France

www.marabout.com