

7 minutes à la maison



1 - Jumping Jack



2 - Chaise contre un mur



3 - Pompes



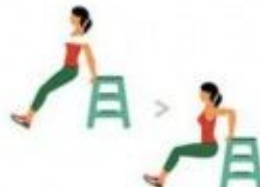
4 - Abdominaux



5 - Monter sur une chaise



6 - Squats



7 - Dips sur une chaise



8 - Planche



9 - Courir sur place



10 - Fentes



11 - Pompes en " T "



12 - Planche sur le côté

Les 7 minutes à la maison c'est quoi ? C'est très simple se sont 7 minutes de sport par jour à faire chez vous quand vous le souhaitez. Vous pourrez en retirer un maximum de bénéfices pour votre santé, votre humeur et vos performances intellectuelles.

Quelle est donc cette fameuse séance de 7 minutes ?

Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun**, à l'intensité maximale dont vous êtes capable, **et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !)** entre chaque exercice.

Vous trouverez page 3 le détail de chaque exercices.

Tu peux effectuer ce programme au minimum 3 fois par semaine, et tous les jours si tu le souhaites.

Les différents exercices du programme :

1. Les Jumpings Jacks

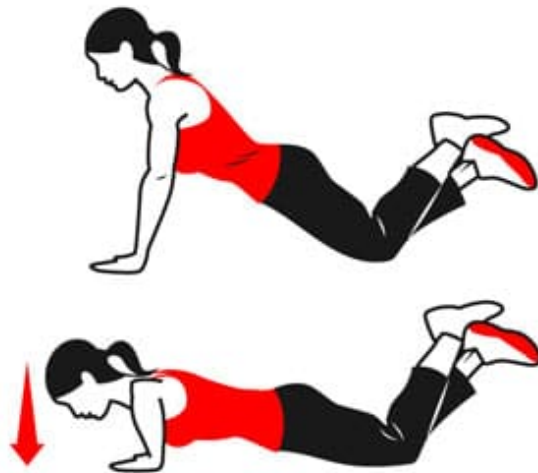
Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Éviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Vous pouvez vous aider de l'application « 7 minutes workout » disponible sur le play store de votre smartphone ou de l'apple store de votre iphone. Vous pouvez demander à vos parents de télécharger l'application pour vous. L'application peut vous aider à tenir un rythme, vous avez plus qu'à vous laisser guider par le timing des 30 secondes d'effort et des 10 secondes de récupération de l'application.



7 Minutes Workout

Simple Design Ltd. Santé et remise en forme

★★★★★ 413 037

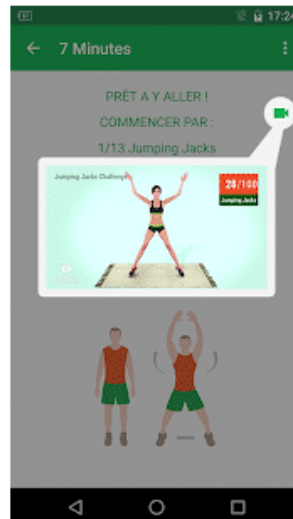
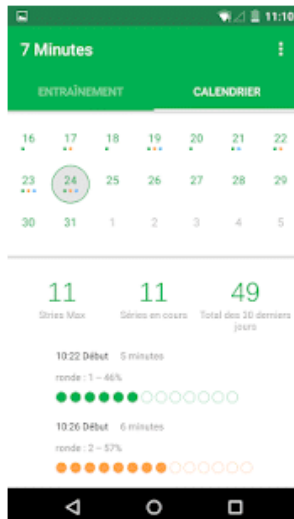
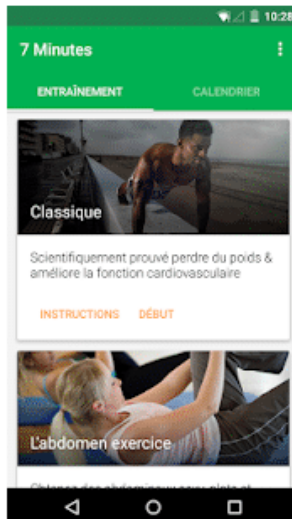
PEGI 3

Contient des annonces · Achats via l'application proposés

⚠ Vous ne disposez d'aucun appareil.

🔖 Ajouter à la liste de souhaits

Installer



Ressenti après ma séance :



Epuisé



Fatigué



Bien



En pleine forme

En fonction de ton ressenti, n'hésite pas à t'adapter à la prochaine séance :

- temps de récupération plus long ou plus court
- moins de répétitions de l'exercice (tu as tout le temps de t'améliorer au fil des séances)

3Progression de mes séances : Mets une croix sur ton niveau de ressenti chaque séance

