

# Sommaire

La remise en condition	6
Les niveaux d'entraînement	8
La respiration, l'élément fondamental de l'effort physique et de la détente	14
Le stretching	18
Une alimentation saine et équilibrée	22
Les bienfaits de l'eau	24
Les sels minéraux et les oligo-éléments	26
Les vitamines	29
Comment la cellulite vient aux femmes	30

## BRAS

1 Extension des avant-bras avec haltère	36
2 Exercices de musculation	38
3 Travail des triceps : musculation avec un banc	40
4 Travail des biceps : flexion des avant-bras à la barre	41
5 Flexion des avant-bras avec haltères	42
6 Pompes	44
7 Étirements des avant-bras et des poignets	46

## POITRINE

1 « Pull-over » avec haltère	48
2 Étirement de la poitrine	49
3 Développé couché ou « bench press »	50
4 Écarté avec haltères	51
5 Développé assis avec barre et haltères	52

## ÉPAULES

1 Élévation latérale des bras avec haltères	54
2 Tirage vertical à la barre	56
3 Développé devant à la barre	58
4 Élévation latérale, buste penché en avant	60
5 Étirement des épaules et du cou	62
6 Étirement des deltoïdes	64
7 Étirements des deltoïdes	66
8 Assouplissement des épaules	68

## ABDOMINAUX

1	Enroulement vertébral ou « crunch »	70
2	Relevé de buste sur un banc	72
3	Extension des jambes au sol, alternées	74
4	Extension des jambes au sol, pieds hauts	76
5	Décollé du bassin au sol	78
6	« Crunch » assise sur un banc	80
7	Relevé du buste au sol	82

## TAILLE

1	Étirement avec bâton ou haltère	84
2	Rotation du buste avec bâton	86
3	Relevé de buste au sol	88
4	Étirement du haut du corps	90

## DOS

1	« Rowing » avec haltères	92
2	« Good morning » avec bâton	94
3	Extension du buste au sol	96
4	Rotation du bassin au sol	98

## FESSIERS

1	Fente avant avec bâton	100
2	Montée sur un banc	102
3	Squat avec haltère	104
4	Ischio-jambiers au sol	106
5	Relevé du bassin au sol	108
6	Relevé du bassin, pieds surélevés	110
7	Élévation latérale de la cuisse au sol	112
8	Abduction de la hanche au sol	114
9	Extension de la jambe sur un banc	116
10	Ischio-jambiers sur un banc avec haltère	118
11	Extension de la hanche, debout	120
12	Étirements des fessiers	122
13	Étirements des ischio-jambiers	124
14	Étirements des ischio-jambiers	126

## CUISSES

1	Squat	128
2	Squat, barre devant	130
3	Flexion des cuisses avec haltères	132
4	Fentes latérales avec haltères	134
5	Squat, jambes écartées	136
6	Soulevé de terre, jambes tendues	138
7	Soulevé de terre, jambes écartées	140
8	Étirements du quadriceps et des adducteurs	142