

PRENEZ L'ESCALIER!

UN ESCALIER D'UNE VINGTAINNE DE MARCHES SUFFIT POUR ABORDER PLUSIEURS OBJECTIFS DE TRAVAIL : CARDIO-TRAINING ET MOLLETS, CARDIO-CUISSSES-FESSIERS, PUIS BRAS-CARRURE ET ENFIN DES ABDOS. SUR LES CONSEILS DE JEAN-MICHEL ANDRIOT D'ABC COACHS SPORTIFS.

1 CARDIO/MOLLETS

Partez du bas des escaliers, montez les marches une par une, pieds joints, bras le long du corps, sans jamais poser les talons au sol durant toute la séquence. Une fois en haut, redescendez tranquillement sans tenir la rambarde. Puis remontez.

- ▶ **Activité** : 30 secondes.
- ▶ **Récupération** : 15 secondes (légèrement plus en cas d'essoufflement important).
- ▶ **Répétez la séquence** : 4 fois.
- ▶ **Temps estimé** : 3 minutes.

2 CARDIO/CUISSSES-FESSIERS

Partez du bas des escaliers, bras tendus vers le ciel dans le prolongement du corps. Montez les marches deux par deux en posant le talon d'abord et en déroulant le mouvement entièrement. Poussez fort sur l'appui quand le talon touche la marche. Descendez de la même manière que lors de l'exercice précédent, puis repartez.

- ▶ **Activité** : 3 minutes sans interruption. Jouez sur les temps de récupération pour moduler l'intensité.

POUR VARIER L'EXERCICE, vous pouvez monter la cuisse vers le bassin en petites impulsions pour faire travailler le psoas, c'est-à-dire le muscle permettant de ramener la cuisse vers le haut au-dessus du quadriceps. Alternez les jambes, une montée sur deux.

3 BRAS-CARRURE (triceps-pectoraux-deltaïde)

Positionnez-vous en haut des marches, pieds au bord du palier,

en appui sur les orteils. Allongez-vous sur le ventre, la tête vers le bas des marches, les mains en appui sur la marche correspondant à la bonne position allongée (corps gainé, dos droit, surtout pas cambré).

- ▶ **Activité** : réalisez 5 séries de 10 pompes, les mains écartées d'une distance supérieure à votre largeur d'épaules).
- ▶ **Récupération** : 20 secondes.
- ▶ **Temps estimé** : 2 minutes 30.

VOUS POUVEZ VARIER la position des mains : collées (pour un travail ciblant principalement les triceps), écartées de la largeur des épaules (solicitation la plus complète), encore plus écartées (pour faire travailler les pectoraux).

4 ABDOS

Placez-vous en bas des marches. Allongé sur le dos, les pieds sur la marche supérieure de manière à respecter les angles jambes-cuisses et cuisses-bassin à 90°. Mains derrière la tête, effectuez des remontées de buste axiales en prenant soin de redescendre lentement. Attention : les mains accompagnent le mouvement, sans tirer sur la tête (25 répétitions). Enchaînez, dans la même position, des remontées transversales du buste (coude gauche vers genou droit et inversement) en alternant des mouvements droite-gauche (15 remontées de chaque côté).

- ▶ **Activité** : soufflez 20 secondes après avoir effectué les 2 séries de mouvements.
- ▶ **Répétez la séquence** : 4 fois.
- ▶ **Temps estimé** : 5 minutes.

ENFIN, pour repartir du bon pied, autorisez-vous un extra de quelques minutes d'étirements (quadriceps, fessiers et pectoraux).

