



ÊTRE BIEN } équilibre

# (RE)METTRE SON CORPS EN MOUVEMENT

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

L'envie de bouger nous titille, mais la motivation n'est pas toujours au rendez-vous. Voici quatre idées à adopter pour se tonifier et, qui sait, prendre goût à une activité physique régulière.



## DANS LA RUE

L'OMS préconise trente minutes de marche rapide par jour pour être en bonne santé. Comment les remplacer quand on n'a ni le temps ni la motivation ? En mettant à profit sa routine quotidienne, comme y invite Nicolas Bertrand, kinésithérapeute et ostéopathe, dans sa méthode « macadam tonic » : exercice d'équilibre sur une jambe dans le métro, marche sur les talons au bureau, rotation du buste en attendant son tour à la caisse... Plutôt facile et très utile.

*Macadam tonic, la méthode pour être en forme de Nicolas Bertrand (Flammarion, 2014).*

## À LA MAISON

« Si nous devons retenir un seul exercice, ce serait la respiration », indique Édouard Stacke, coach sportif. Il conseille, le matin au réveil, de « souffler sur les braises » : en position debout, amener le dos des mains vers la poitrine, tout en inspirant par les narines ; chasser l'air fortement des narines tout en allongeant les bras vers l'avant. À répéter pendant deux minutes.

*Vertus de la respiration d'Édouard Stacke (Guy Trédaniel Éditeur, 2013).*

## DANS UN CLUB

Envie de gym sans en prendre pour un an ferme ? On choisit un cours en fonction de ses attentes (yoga, Zumba, *aquabiking*...), pas trop loin de chez soi. Le site Gymlib négocie une formule<sup>1</sup> auprès de la salle de sport, et on reçoit sur son Smartphone un pass à présenter à l'accueil. Après la séance, on peut laisser un commentaire (locaux, prof, hygiène) afin de faire profiter à d'autres de son expérience personnelle.

<sup>1</sup>. Il existe quatre formules : une séance, cinq séances, un mois, trois mois. [Gymlib.com](http://Gymlib.com).



**L'OBJET** Comment se muscler sans trop d'efforts et tout en douceur ? En troquant sa chaise de bureau contre ce ballon en silicone recouvert d'une housse confortable pour éviter qu'il ne colle aux jambes ou ne prenne la poussière. La recherche d'équilibre fait que l'on reste en mouvement tout en étant assis. C'est excellent pour raffermir les abdos et renforcer le dos.

Wellness Ball-Active Sitting, l'assise active révolutionnaire de Technogym, 245 € ([technogym.com/fr](http://technogym.com/fr)).

