



Avant-propos 5

➤ INTRODUCTION

Commencez aujourd'hui ! 7

Votre corps change 8

Agir sur son âge biologique 9

L'appareil locomoteur 10

Dos et colonne vertébrale 12

Tissus conjonctifs 14

Modification

de la production hormonale 16

Densité osseuse 18

Composition du tissu conjonctif 20

Le diabète, une maladie de l'opulence ... 22

Les veines aussi ont besoin d'exercice..... 24

Mettez tous les atouts de votre côté 26

Connaissez-vous la vitamine M ? 27

L'exercice physique : le bonus santé..... 28

Un moral d'acier 30

Cours et tendances « fitness » 31

La vague douce 32

Pure énergie 33

Aperçu des différentes branches
et tendances en matière de fitness 35

➤ PRATIQUE

Les règles de base
de votre entraînement 37

Les piliers de votre forme 38

Entretien : que proposent
les bons clubs de fitness ? 39

Force 40

Endurance 42

Mobilité 44

Coordination 44

Régime alimentaire et silhouette 46

Bien manger 47

Stimuler le métabolisme 47

L'eau, c'est la vie 48

Bien boire 49

Testez votre équilibre en eau 50

Pour un entraînement réussi 51

Moment, fréquence et durée 52

La qualité d'abord ! 53

Quatre accessoires clés
pour votre forme 54



Soyez en super forme ! 57

Échauffement et récupération 58

Techniques d'étirement 59

Échauffement (*warm up*) 60

Récupération (*cool down*) 64

Exercices pour le haut du corps 66

Les groupes musculaires
du haut du corps 67

Le haut du dos 68

Les pectoraux 72

Les épaules 76

Les bras 78

Étirer et détendre 82

Exercices pour le tronc 86

Les groupes musculaires du tronc 86

Renforcement global du tronc 88

Ventre et taille 90

Région lombaire 96

Étirer et détendre 98

Exercices pour le bas du corps 100

Les groupes musculaires
du bas du corps 101

Les fessiers 102

Les fesses et les cuisses 104

Le bassin 108

Les mollets 109

Étirer et détendre 110

S'entraîner dans un club de fitness 112

Programme « 10 minutes par jour » et planning d'entraînement hebdomadaire ... 114

Programme « 10 minutes par jour » 115

Planning d'entraînement
hebdomadaire 118

➤ ANNEXES

Pour en savoir plus 122

Bibliographie 122

Sites internet 123

Index 124

Index des exercices 125

L'essentiel en un clin d'œil 128