

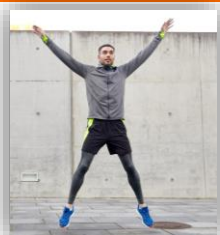
# RESTEZ EN SÉCURITÉ. RESTEZ EN BONNE

## RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'activité physique est un bon moyen de maintenir votre système immunitaire actif, sain et en forme. Si vous restez à la maison, vous devriez continuer à faire de l'exercice. Passer du gymnase à la maison n'est pas forcément une tâche accablante. Cet entraînement de 4 minutes, connu sous le nom de *Tabata*, est parfait. Aucun équipement n'est nécessaire, et c'est rapide et efficace, alors essaye-le !

La série d'exercices Tabata consiste à faire 20 secondes d'activité et ensuite prendre 10 secondes de repos pour 8 répétitions. Si vous n'avez que 4 minutes, essayez une série Tabata. Si possible, faites-en plus !

### Un entraînement Tabata que vous pouvez faire à la maison



#### TABATA 1 – CORPS COMPLET

20 sauts en étoile ] x8  
10 sec. repos

Essayez de faire une répétition de plus à chaque tour.



#### TABATA 2 – BAS DU CORPS

20 sec. fentes arrière alternées ] x8  
10 sec. repos

Reculez votre pied droit et faites une fente complète avant de revenir à la position debout. Répétez l'exercice de l'autre côté.



#### TABATA 3 – ABDOMINAUX

20 sec. de planches sur les coudes ] x8  
10 sec. repos

Tenez-vous en équilibre dans la position de planche, les coudes directement sous les épaules et les abdominaux soutenant la colonne vertébrale.



#### TABATA 4 - ABDOMINAUX

20 sec. de planches avec marche ] x8  
10 sec. repos

Commencez en position de planche sur les coudes (voir Tabata 3). Tendez votre bras gauche vers le haut, puis votre bras droit vers le haut de façon à ce que vous soyez dans une position de planche « haute ». Pliez le coude gauche vers le bas, puis le coude droit vers le bas de façon à revenir à la position de la planche sur les coudes.



#### TABATA 5 – CORPS COMPLET

20 sec. de burpees ] x8  
10 sec. repos

Sautez vers le haut, en atterrissant en position de flexion. Sautez pour faire une planche. Revenez à la position de flexion. Sautez tout droit. Pour un défi supplémentaire, ajoutez une pompe lorsque vous êtes en position de planche.

# RESTEZ EN SÉCURITÉ. RESTEZ EN BONNE

## RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



### TABATA 6 – BAS DU CORPS

20 sec. patinage latéral  
10 sec. repos ] x8

Commencez par une demi-flexion (pas trop loin du sol). Sautez latéralement vers la droite en atterrissant sur la jambe droite, puis sur la gauche. Inversez la direction et continuez à alterner.



### TABATA 7 – HAUT DU CORPS

20 sec. de répulsions des triceps sur banc  
10 sec. repos ] x8

Tenez-vous devant une table, les paumes de vos mains fermement appuyées contre le bord de la table. Déplacez vos pieds de façon à ce que vos genoux soient légèrement pliés. Baissez votre corps et pliez vos coudes. Ne laissez pas vos coudes dépasser des côtés. Pour rendre l'exercice plus difficile, sortez davantage vos pieds pour que vos jambes soient allongées.



### TABATA 8 – HAUT DU CORPS

20 sec. de planches inversées  
10 sec. repos ] x8

Asseyez-vous avec les mains sur le sol derrière votre bassin et les doigts tournés vers l'intérieur en direction des orteils. Levez le bassin aussi haut que possible, redressez les jambes et tenez-vous en équilibre sur vos talons.



### TABATA 8 – DOS

20 sec. de Superman  
10 sec. repos ] x8

Asseyez-vous sur le ventre. Soulevez les bras, les jambes et la tête du sol et maintenez la position.



### TABATA 8 – DOS

20 sec. de natation pilates  
10 sec. repos ] x8

Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus vers le haut. Décollez la tête du sol et levez votre bras droit et votre jambe gauche, abaissez-les, puis changez de côté. Continuez à alterner les côtés.

Remarque : Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau programme d'exercices.