

Utiliser les escaliers pour faire de l'exercice

Andreas Tasci, coach personnel, intègre souvent les escaliers dans ses exercices d'entraînement. En effet, ceux-ci sont accessibles pratiquement partout et permettent de faire des exercices efficaces. Nous en décrivons cinq ci-dessous. Vous n'aurez besoin que de quelques marches.

Vous avez l'habitude de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur?

Dans ce cas, vous faites déjà une grande faveur à votre santé. En effet, en faisant ainsi, vous stimulez votre système cardiovasculaire, renforcez vos muscles et dépensez trois fois plus d'énergie que lorsque vous marchez sur un sol plat. Dans une expérience menée par des scientifiques britanniques du sport*, les participants ont amélioré leur condition cardiovasculaire de 17% en l'espace de huit semaines, ce uniquement en utilisant régulièrement les escaliers.

*Source: British Journal of Sports Medicine



Cinq exercices avec les escaliers



1. Monter les escaliers sur la plante des pieds

Idéal pour la musculature du fessier et des mollets, la voûte plantaire, les cuisses et le système cardiovasculaire.

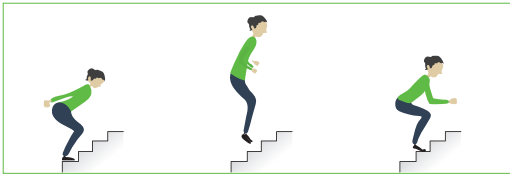
Ne posez que la plante du pied sur la marche et déplacez le corps vers le haut avec la force de la jambe tout en contractant le fessier. Ensuite, faites la même chose avec l'autre jambe. Conseil: chez vous, faites cet exercice pieds nus; vous utiliserez ainsi davantage la plante du pied.



4. Grand pas en avant avec une jambe

Idéal pour les cuisses, le fessier et l'équilibre

Placez un pied sur la première ou la deuxième marche de l'escalier. Pour ce faire, faites un grand pas vers l'avant. Ensuite, tout en gardant le haut du corps droit, descendez doucement et remontez. Important: le pied, la jambe et le genou de la jambe placée devant se trouvent sur le même axe. Lorsque vous descendez, veillez à ce que le genou n'aille pas au-delà de la pointe des pieds.



2. Saut accroupi

Idéal pour la musculature du fessier et des mollets, la voûte plantaire, les cuisses et le système cardiovasculaire

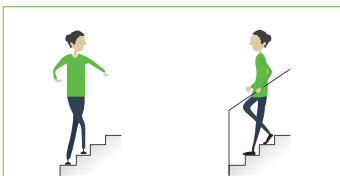
Placez vos pieds à largeur d'épaules, mettez-vous accroupi et sautez sur la prochaine marche. Veillez à faire un atterrissage en souplesse et de vous remettre de suite accroupi. Important: penchez-vous légèrement vers l'avant et veillez à ce que les genoux et la pointe des pieds pointent vers l'avant.



5. Pompes

Idéal pour musculature des épaules, des bras, du torse et du tronc

Prenez la position initiale en plaçant vos mains à largeur d'épaules sur la deuxième ou troisième marche. Veillez à ce que la musculature du ventre et du dos reste contractée pendant tout l'exercice. Avantage: du fait de l'angle de la marche sur laquelle sont placées vos mains, vous aurez à soulever moins de poids que par rapport à des pompes normales.



3. Monter l'escalier en pas chassés et en arrière

Idéal pour la coordination

Pour améliorer votre coordination, montez les escaliers en pas chassés. Passez une fois le pied devant et une fois derrière. Vous pouvez également travailler votre coordination en montant les escaliers en arrière. Commencez doucement et attendez d'être à l'aise avant d'augmenter la cadence. Tenez-vous éventuellement à la rampe d'escalier.



Ces exercices vous permettront d'utiliser chaque escalier à votre disposition pour faire une petite séance de fitness. C'est parti, chaque marche compte!

Andreas Tasci
Coach personnel
www.tasci.ch

Exemple de programme fitness intégrant les escaliers

Le programme ci-dessous vous permet d'intégrer les cinq exercices susmentionnés à votre quotidien. Après quelques semaines seulement, vous vous sentirez déjà nettement mieux. Si les exercices semblent devenir trop faciles, il suffit d'augmenter le nombre de répétitions ou le tempo. Autres options: faites ces exercices avec un poids supplémentaire, par exemple un sac à dos, un porte-documents, une bouteille remplie d'eau, etc.

Semaine 1

Jour	Exercice	Séries*/répétitions
Lundi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6 à 8 marches
	Sauter accroupi	3 × 6 à 8 marches
	Pas chassés et en arrière	3 × 8 à 10 marches
	Grand pas en avant	1 × 10 à 12 répétitions par jambe
	Pompes	3 × 4 à 6 pompes
Mercredi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6 à 8 marches
	Sauter accroupi	3 × 6 à 8 marches
	Pas chassés et en arrière	3 × 8 à 10 marches
	Pompes	3 × 4 à 6 pompes
Vendredi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6 à 8 marches
	Grand pas en avant	1 × 10 à 12 répétitions par jambe
	Pas chassés et en arrière	3 × 8 à 10 marches
	Sauter accroupi	3 × 6 à 8 marches
	Pompes	3 × 4 à 6 pompes

Semaine 2

Jour	Exercice	Séries*/répétitions
Lundi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6-8 marches
	Sauter accroupi	6 × 6-8 marches
	Pas chassés et en arrière	6 × 8-10 marches
	Grand pas en avant	2 × 10-12 répétitions par jambe
	Pompes	5 × 4-6-8 pompes
Mercredi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6-8 marches
	Sauter accroupi	6 × 6-8 marches
	Pas chassés et en arrière	6 × 8-10 marches
	Pompes	5 × 4-6-8 pompes
Vendredi	Monter les escaliers sur la plante des pieds	3 × 6-8 marches
	Grand pas en avant	2 × 10-12 répétitions par jambe
	Pas chassés et en arrière	6 × 8-10 marches
	Sauter accroupi	6 × 6-8 marches
	Pompes	5 × 4-6-8 pompes

* Faites une pause de une à trois minutes entre les séries.

Si le programme de la semaine 2 vous semble trop difficile, répétez celui de la semaine 1. Dès que vous vous sentez à l'aise avec les exercices, vous pouvez librement adapter les séries et les répétitions.