

SANTÉ-FORME

ferme sur toute la ligne

**DES POIDS, DES SANGLES ET DE L'EXERCICE...
POUR RAFFERMIR SA SILHOUETTE, IL FAUT BOUGER !
JEAN-PIERRE CLÉMENCEAU, LE COACH DES STARS,
NOUS LIVRE LES BONNES MÉTHODES.**

LA NOUVELLE ARME DU FITNESS

Inventé en 2003 par la US Navy pour s'entraîner partout dans la nature, le TRX a conquis les professionnels du fitness outre-Atlantique et remporté le prix de l'Innovation 2009. Le principe : deux sangles sont équipées de poignées et accrochées à une poutre, un arbre ou un haut de porte (2 mètres de haut au minimum). On empoigne les poignées pour muscler ses bras, on y suspend les pieds pour travailler l'équilibre, pour faire des abdos... Les mouvements ainsi réalisés sont bons pour tous les muscles et conviennent à tous les niveaux.

En salle ou chez soi avec le CD
qui l'accompagne. Rens. sur
www.trx-training.fr

LE COURS À 5 EUROS

Dès le mois de juin, Jean-Pierre Clémenceau, assisté de cinq coaches, invite les « sportifs » de 50 ans et plus à venir faire une heure trente de remise en forme pour seulement 5 euros. Le lieu de rendez-vous ? Devant les barques du bois de Boulogne, tous les dimanches à 9 h 30. Au programme : shiatsu, rudiments de yoga, marche rapide, course et fitness.



JE ME LESTE

« Dès 30 ans, il est bon de travailler avec des poids », affirme Jean-Pierre Clémenceau, le coach sportif des stars*. « Si on ne s'entraîne pas régulièrement, la peau perd de sa fermeté, et la cellulite peut s'installer », précise-t-il. Des poids de 50 grammes à 1 kilo suffisent pour augmenter l'effort, stimuler et dynamiser l'organisme. À défaut d'haltères, deux bouteilles d'eau minérale feront l'affaire. La règle d'or : n'augmentez pas les poids sans l'avis d'un professeur et faites de longues séries pour tonifier sans gonfler. Trois exercices recommandés par Jean-Pierre Clémenceau...

JE TONIFIE MES FESSIERS

La culotte de cheval va s'affiner car cet exercice oblige à contracter les grands fessiers, mais il est également bon pour le dos, les bras, les épaules, les abdos, les cuisses... : debout, jambes écartées, les pointes de pied vers l'extérieur, les bras le long du corps avec un poids dans chaque main ; pliez les genoux et tendez les bras devant vous à l'horizontale en même temps ; inclinez légèrement le buste vers l'avant pour ne pas forcer sur le dos ; répétez le mouvement vingt ou trente fois.

JE RAFFERMIS MES BRAS

Idéal pour muscler l'intérieur du bras, qui a tendance à fondre avec l'âge : allongée sur un lit, les bras tendus à la verticale, un poids dans chaque main, descendez-les vers les épaules en ne bougeant que les avant-bras ; effectuez trois séries de vingt répétitions.

JE TRAVAILLE MON DÉCOLLETÉ

En particulier, le pli qui se forme sous la bretelle du soutien-gorge : assise sur une chaise, dos appuyé au dossier, bras repliés, coudes à hauteur des épaules, un poids dans chaque main, paume vers l'extérieur ; ramenez les bras l'un contre l'autre en tournant la paume des mains face à vous ; faites deux ou trois séries de quinze mouvements.

* Auteur de « Jeune, mince & tonique. Body building pour tous », chez Tribal Éditions.

LES TECHNIQUES QUI MARCHENT

« Les femmes confondent souvent cellulite et relâchement cutané, explique Jocelyne Rolland, kinésithérapeute*. Pour ne pas se tromper, je leur propose un exercice tout simple qui consiste à remonter la main le long de la cuisse jusqu'à la hanche. Si à l'arrivée il y a trop de peau et que l'effet cellulite sur la cuisse a disparu, il s'agit de relâchement cutané. » Pour le soigner, il faut, selon elle, associer Pilates (pour les muscles) et Cellu M6, qui stimule le collagène et l'élastine de la peau. Jocelyne préconise aussi le massage quotidien après la douche avec une crème raffermissante. « Attention, malaxez sans vous faire mal, et surtout sans tirer sur la peau », précise-t-elle.

* Auteur de « 10 Minutes par jour pour remodeler votre silhouette », aux éditions Albin Michel.

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE