

Gym tonic

L'entraînement de musculation fréquent et peu intensif selon le terme américain "aérobic" développe forme et tonus. Particulièrement efficace pour les jambes et le bas du corps, l'aérobic renforce le buste et assouplit tout le corps. En ajoutant les haltères, on augmente considérablement la force et la résistance.

Les bienfaits du sport

Plus personne ne doute des bienfaits du sport. Mais avant de vous lancer à corps perdu dans une activité physique, savez-vous quelles sont les contre-indications de certaines disciplines ? A l'inverse, quels sports sont conseillés en cas de problèmes de santé ? Que faut-il manger avant une compétition ? Un dossier indispensable pour faire du sport en toute sécurité !

Le sport c'est bon pour le corps !

Tout le monde vous le dit : il faut faire du sport ! Bon pour le dos, le coeur, la ligne... Bref, bon pour votre corps !

Durée d'une séance

45 minutes à une heure. Le taux cardiaque maximal est 220 diminué de l'âge du participant.

Plus de souffle et plus d'endurance, c'est le double enjeu. L'aérobic de fort impact qui tient de la danse et de la gymnique et s'accompagne de courses et plyométriques (sauts).

L'aérobic sur rythme funk

On distingue donc l'aérobic sur rythme funk, apprécié du public jeune, du Low Impact aerobic, pour débutants et seniors, avec des impact doux au sol et un rythme et des enchaînements moins endiablés. Ce qui permet de mieux contrôler les postures.

Abdos fessiers : soyez ferme avec vos fesses !

La petite robe noire est l'incontournable du dressing. La salle de gym a aussi son immanquable : les abdos fessiers ! Malgré les années et les nombreux concurrents, les exercices tonifiant la ceinture abdominale et galbant les postérieurs sont toujours les rois du fitness. Pour glisser une silhouette de rêve dans n'importe quelle tenue, un seul mot d'ordre : soyez ferme avec vos fessiers

Sus à la culotte de cheval, aux fesses plates et au ventre rond !

Les abdos fessiers ont l'air si faciles quand on regarde Jane Fonda les pratiquer... Cependant, ça brûle le ventre et les fesses. Ce n'est pas vraiment une partie de plaisir, et à l'heure du fitness fun et des chorégraphies, le vieux cours pourrait se faire quelques cheveux blancs... Mais, dans le tourbillon des tendances, il garde son trône parce qu'il a des années de savoir-faire dans le délogement de capitons et de bourrelets disgracieux ! Aux fesses trop molles, trop basses ou trop larges, il propose des séances courtes, mais intensives. Pour sculpter un galbe de Brésilienne pouvant se permettre le string, il coache les trois muscles du popotin : le grand fessier (qui, situé à l'arrière du bassin, peut dessiner le bombé des petits culs sexy), le moyen fessier (sous la hanche) et le petit fessier (logé en profondeur). Si les abdos fessiers luttent contre le pli fessier flasque, ils s'attaquent aussi au petit bidon.

Bonjour fesses galbées, ventre plat et silhouette affinée !

Les séances d'abdos fessiers se déroulent au sol et durent généralement environ 30 minutes. On s'y concentre sur le travail de la partie basse ou des muscles du bassin et de la sangle abdominale. Bedaine ou derrière mou, tout le monde peut participer et progresser à son rythme. Selon les objectifs et la condition physique de chacun, l'intensité des exercices varie. Pour commencer à modeler nos fessiers et à augmenter notre tonus musculaire (idéal pour contrer le mal de dos !), on relève nos genoux ! Allongées sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut et les genoux fléchis, on lève nos jambes à 90°. C'est dur, ça sollicite nos muscles paresseux, mais ce n'est pas fini ! Maintenant, on contracte nos abdominaux, puis on baisse, lentement (pour ne pas trop nous faciliter la tâche), une de nos jambes vers le sol et on la relève ! Pas de jaloux - et surtout pas de déséquilibre : on fait une série d'une dizaine de mouvements avec la gauche comme avec la droite ! Pour poursuivre vos exercices d'abdos fessiers, précipitez-vous dans les salles de gym