

Faire fondre sa cellulite, gommer sa culotte de cheval, fuseler ses cuisses... Un programme de rêve tout à fait possible ! Pour réussir votre pari, suivez la Fast gym®, une méthode express, et les conseils de notre coach.

■ Dossier réalisé par Isabelle Delaleu

TOP SANTE - SEPTEMBRE 2003

Si nous surveillons notre taille et nos fesses, nous concentrons plus rarement nos efforts sur nos jambes. Pourtant, au fil des années, et suite au manque d'activités sportives, elles peuvent se laisser envahir par la cellulite, se ramollir et perdre le galbe qui faisait notre fierté. « La relation entre les veines et les muscles est démontrée », explique le Dr Philippe Blanchemaison, angiologue. Les études réalisées chez des sportifs et des sédentaires ont établi que le tissu musculaire soutient le système veineux. Nos muscles forment donc la meilleure des contentions ! »

P. BOURRIER
L'information devient essentielle quand on apprend que la première cause de cellulite,

avant les hormones, le poids, le manque de sport ou les grossesses, c'est... la stase veineuse, autrement dit la dilatation des veines, qui fait « stagner » le sang dans les jambes. Conclusion : pour éliminer la cellulite, il faut muscler la jambe ! Vous voilà convaincue ? « Ne vous lancez pas pour autant dans n'importe quel sport, car tous ne font pas travailler les mêmes muscles, et il faut

LE BON SPORT POUR...

Galber les jambes

Le vélo, la natation, la marche, la course, le tennis, la planche à voile, le ski, l'escrime.

Pour les fesses

Le roller, la course et la natation, surtout avec des palmes.

Pour un ventre plat

Le rameur, le ski de fond, le golf, les arts martiaux, l'escalade, la danse africaine.



Avec Catherine Donzella, danseuse et coach

et le Dr Philippe Blanchemaison, angiologue

cibler son entraînement ! », ajoute-t-il. D'où sa méthode (Fast gym®), qui remuscle la jambe, l'affine et dégomme le gras... en huit minutes par jour maximum, et dont l'effet, souligne-t-il, vaut celui d'une séance de vingt-cinq minutes de gymnastique rythmique aérobic.

Une gym rapide mais ciblée

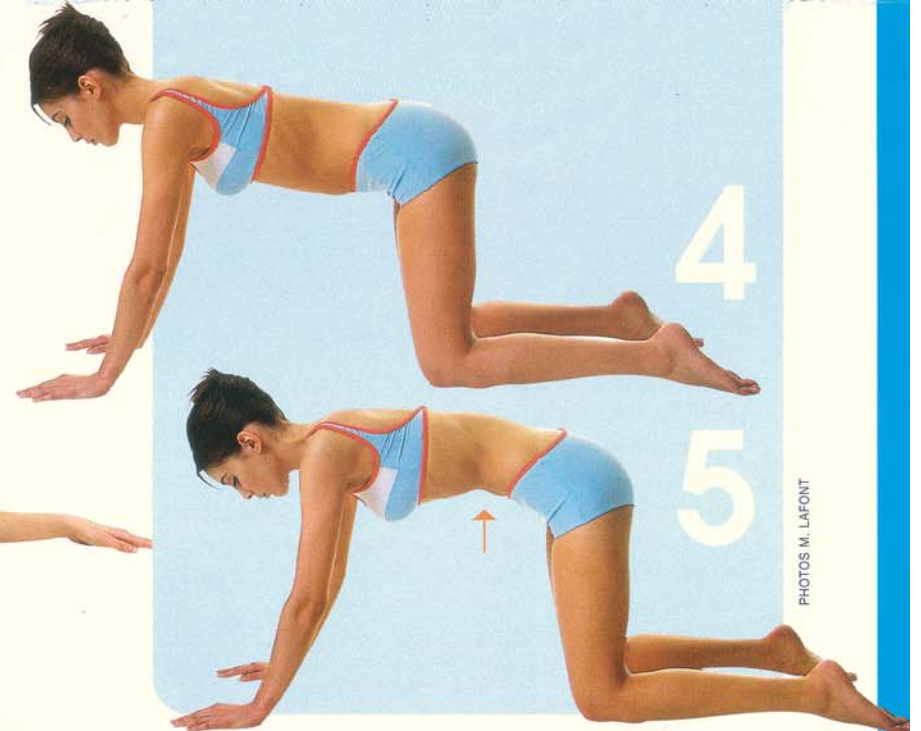
Nos jambes comportent deux types de muscles. Les posturaux, qui font l'attitude et la démarche : ils sont situés en profondeur et sont, en quelque sorte, les haubans

d'un bateau. Pour améliorer le système veineux, ce sont donc eux qu'il faut mettre au travail ! Les muscles cinétiques, qui donnent son galbe à la jambe, influent moins sur l'état des veines.

Pour que les mouvements soient réellement efficaces, il faut qu'ils mettent à l'épreuve les muscles qui travaillent à l'opposé (agonistes et antagonistes). Pour compléter le travail, il est également essentiel d'étirer vos fascias, ces enveloppes musculaires traversées par des veines, dont l'amplitude joue sur le retour veineux. ■

Allongée sur le côté, la tête reposant sur le bras tendu au sol, en appui sur l'autre bras posé à l'équerre, jambes tendues et parallèles. Le corps doit être parfaitement aligné. Décollez les jambes à moins de 10 cm du sol. Faites des

battements de petite amplitude, en gardant les jambes jointes. La taille doit rester collée au sol: seules les cuisses travaillent. Effectuez cinquante battements, faites une pause de trente secondes et recommencez une fois.



PHOTOS M. LAFONT

Seins tonifiés

1 & 2 Les pieds croisés, les genoux au sol et serrés, les mains écartées à la largeur des épaules, droites ou légèrement tournées vers l'intérieur, tête dans le prolongement du dos.

Inspirez et fléchissez les coudes en les écartant. Descendez votre buste en serrant le ventre sans lever les fesses, qui demeurent dans le prolongement de la

colonne. La poitrine doit être dans l'alignement des mains. Puis poussez pour tendre les bras et remontez tout en expirant. Faites une série de huit pompes, soufflez trente secondes et recommencez une série.



VOTRE COACH

Catherine Donzella, danseuse de formation, est aujourd'hui coach pour des particuliers et des entreprises. Plus que de la simple gym, son programme vous aide à allonger les muscles, à retrouver de bonnes positions et à réhabiliter votre corps.

