

## ECHAUFFEZ-VOUS !

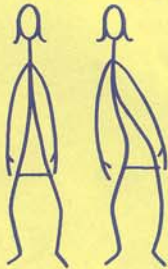
Des exercices de barre jazz décodés par Catherine Donzella, professeur de danse \*. Aussi bons pour éveiller les muscles que pour détendre l'esprit. A effectuer sans à-coups, sur un rythme binaire, devant un miroir pour vérifier son placement.



**LE BASSIN** Exercice 1 Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, genoux fléchis au-dessus des pieds parallèles à plat au sol. Basculez le bassin vers l'avant, sans lâcher les abdos et en gardant le dos droit, revenez face, puis basculez-le vers l'arrière (dessin), revenez face. Huit fois.

Enchaînez ensuite le mouvement sans marquer l'arrêt au milieu, huit fois d'avant en arrière.

**Exercice 2** Même position de départ, même rythme en deux temps.



Décalez la hanche à gauche, revenez au milieu, décalez-la à droite, puis revenez, abdos toujours tenus. Huit fois, puis huit autres en tanguant d'un côté à l'autre, sans marquer l'arrêt

au milieu. Terminez par huit rotations fluides.

**LE DOS** Debout, jambes écartées, pieds parallèles. Inspirez. Enroulez le dos vers l'avant en soufflant, en commençant par la tête, puis



les épaules, la poitrine, vertèbre par vertèbre, et descendez vers le sol sans à-coups jusqu'à votre maximum. Restez quatre temps, inspirez. Pliez ensuite les genoux en expirant, bras et nuque



relâchés, le buste rejoignant les cuisses, et allez vous asseoir sur les talons. Si vous ne pouvez pas garder les fesses au sol, posez-les sur deux livres empilés. Restez quatre temps. Inspirez et remontez en poussant le sol avec les pieds, déroulez lentement le dos en soufflant. Quatre fois.

\* Cours au 2, villa de Longchamp, Paris-16°. Voir aussi ELLE n° 2908.



## BODY SHOPPING

**Craquant** Un ensemble fitness ad hoc (dos nageur pour la brassière, cordon de serrage à la taille pour le short) qui s'autorise deux fantaisies : sa couleur prune et un petit air de dessous, avec fin liseré sur la cuisse. Totalement « up ». Seasonal Coordinates Bra et Short Adidas, 31,25 € et 32,01 € (205 F et 210 F).

**Entraînante** Cette chaussure de running conjugue des qualités d'amorti, de soutien du pied, de stabilité et de ré pondant, grâce au nouveau système N-Ergy intégré au talon. Pour additionner les kilomètres. Modèle W 1040 New Balance, 137,05 € (899 F). Points de vente : 01 70 03 31 00, dès novembre.



## CONFIDENTIEL



LE SECRET DE CINDY POUR RÛCUPÉRER APRÈS L'ACCOUCHEMENT DU PETIT DERNIER ? DES BALADES À VELO AVEC LE PAPA ET L'AÏNÉ.

## CASTING

Gros plan sur quatre accessoires de massage, indispensables pour s'adonner à la zen attitude.

■ **PROFILE.** Un design ergonomique pour une décontraction en roue libre des bras et jambes (les siens) et du dos (de l'autre).

En acrylique blanc translucide, 8,99 € (59 F), chez Résonances.

■ **ERGONOMIQUE.** Avec ces deux roues à bout de manche, on peut se masser toute seule de chaque côté de la colonne vertébrale. Sur un vêtement en coton léger ou sur la peau huilée. Vibrassager Arpège Sport, 14,33 € (94 F), chez Kiria.

■ **ETHNIQUE.** Elle s'utilise sur peau sèche ou mouillée, avec de l'huile ou du savon, côté strié pour gommer, face billes pour masser. Pierre en terracotta, 12,12 € (79,50 F), chez Nature & Découvertes.

■ **SIMPLISSIME.** Ultra basique mais parfait pour stimuler l'énergie le matin au réveil. Masseur main en bois de bouleau, 4,50 € (29,50 F), chez Nature & Découvertes.



ISABELLE SANSONETTI

## le galbe sans effort

Pour combattre le capiton sans interrompre aucune de ses activités quotidiennes, on contracte localement les muscles proches des zones de cellulite, ce qui favorise la vascularisation et les échanges au niveau des nodules graisseux qui entourent les fibres musculaires. Avec, pour récompense, une modification progressive de la silhouette. Ces exercices de contraction, mis au point par Dominique Laty\*, sont à compléter par une activité d'endurance de 45 minutes par semaine.

■ Marchez en contractant les fessiers pour les modeler ; pour faire travailler vos adducteurs (ces muscles de l'intérieur des cuisses qui nous causent tant de soucis !), marchez sur le trottoir comme sur une poutre, en plaçant bien les pieds l'un devant l'autre.

■ Dans la voiture, le métro ou l'autobus, devant l'ordinateur ou la télé : contractez les fessiers 5 secondes, lâchez 1 seconde. Le tout pendant 3 minutes. Vous mobiliserez à la fois les fessiers et les adducteurs. Vous pouvez aussi varier les plaisirs en allongeant les temps de contraction, tenir 30 secondes la contraction, puis relâcher au moins 15 secondes, cela pendant 5 minutes. Ou bien, les jambes serrées l'une contre l'autre, serrez les cuisses ou essayez d'écarter les genoux sans les désolidariser.

Excellent pour vous sculpter des jambes fines et musclées.

■ Portez votre sac à la main en écartant légèrement le bras du corps, histoire de faire fonctionner vos biceps et vos triceps (ces muscles à

l'arrière du bras qui jouent si facilement les mollassons !). Et pour solliciter encore plus les triceps, fléchissez légèrement le coude (collé au corps) pour amener l'avant-bras à l'horizontale, le dos de la main face au ciel, toujours en soulevant le sac. A noter : si vous faites le même geste paume de la main vers le ciel, ce sont les biceps qui travaillent.

■ Montez rapidement trente fois sur la pointe des pieds pour affiner vos chevilles, comme le faisait Ginger Rogers. Un exercice également excellent pour le retour veineux puisqu'il fait travailler la plante des pieds.

## on se calme !

Anxiété, angoisse, stress... provoquent l'hypersécrétion d'hormones (notamment l'adrénaline), qui agissent sur certains récepteurs des adipocytes, surtout au niveau de la culotte de cheval, empêchant la fonte de cette graisse... Pour lutter contre la cellulite, il faut donc, aussi, lutter contre le stress ! Rythme de vie régulier, relaxation, sommeil respecté, mais aussi, lorsque le stress déborde nos défenses, recours à de vraies méthodes de relaxation, telles que la sophrologie, le yoga, etc.

### 1. MODELER LES FESSES

Assise, le dos bien droit et les jambes parallèles tendues. Avancez en effectuant un petit mouvement de twist d'une fesse sur l'autre, en basculant le poids du corps et en fléchissant la jambe opposée. Avancez de 10 et reculez d'autant. Faire 3 séries.



Avec cette gym spécifique mise au point par Catherine Donzella, professeur à l'Académie internationale de danse, gomez votre cellulite. Comptez au minimum deux mois pour observer de vrais résultats, à raison d'une séance par jour. Alors, persévérez...

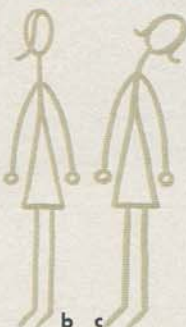
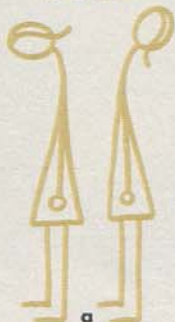


## ÉCHAUFFEZ-VOUS !

Quelques exercices d'échauffement de barre jazz décryptés par Catherine Donzella, professeur de danse \*, pour évacuer le stress. A effectuer en respirant bien, lentement et sans à-coups, sur un rythme binaire, devant un miroir pour vérifier votre posture et vous assurer que seule la partie du corps sollicitée bouge. Chacun des mouvements est à répéter huit fois.

\* Cours au 2, villa de Longchamp, Paris-16<sup>e</sup>.

### 1. LA TÊTE



**a** Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, pieds parallèles, les bras le long du corps. Prenez le rythme et baissez la tête (en comptant 1-2), revenez de face (3-4), penchez la tête vers l'arrière (5-6), bouche légèrement entrouverte, puis revenez de face (7-8).

**b** Tournez ensuite la tête sur le côté droit (de profil toujours sur deux temps), revenez de face, puis sur le côté gauche et, enfin, de face.

**c** Inclinez la tête vers l'épaule droite, comme pour aller y poser l'oreille, revenez de face, vers l'épaule gauche, revenez de face. Ne forcez jamais et gardez les épaules bien relâchées.

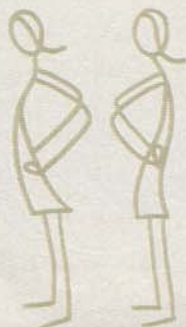
*(Exercices à ne pas faire si problèmes cervicaux.)*

### 2. LES ÉPAULES



Toujours sur le même rythme (voir ex. 1), montez l'épaule droite, relâchez-la, puis l'épaule gauche, et relâchez-la. Montez ensuite l'épaule droite et décalez-la vers l'avant puis revenez de face. Montez l'épaule gauche, décalez-la vers l'avant puis revenez de face. Variante : on décale l'épaule droite puis la gauche vers l'arrière. Enfin, effectuez des rotations complètes des épaules.

### 3. LE BUSTE



Debout, jambes écartées, pieds parallèles, mains sur les hanches. Amenez la poitrine vers l'avant, sans bouger le bassin et en tenant bien les abdos, revenez dans l'axe vertical, poussez le buste vers l'arrière puis reprenez la position verticale. Ensuite, décalez le buste vers la droite, sans bouger le bassin, revenez de face, décalez le buste à gauche et revenez de face.