

## Mincir par le sport

Faire les exercices 1 jour sur 2 Pour commencer.

### Des épaules bien dessinés, et vite !

Muscler ses épaules et développer sa carrure : idéal pour un port de tête royal et excellent moyen de rééquilibrer les mensurations (des épaules plus larges donnent l'illusion optique d'une taille plus fine).

Le sport idéal : le tennis. Quel que soit votre niveau, vous sollicitez les épaules.

Simple et efficace, le travail avec haltères : 1 kilo dans chaque main, assise sans jamais creuser le dos, levez les bras de chaque côté, pas plus haut que l'horizontale. 3X20.

### Des jambes magnifiques

Bouger, bouger, bouger : la règle d'or pour faire travailler nos jambes et affiner nos mollets. Pensez aux sports qui font marcher, courir, sauter...

Le sport idéal : En été, rien de tel que la course ou la marche d'un bon pas dans le sable ou dans l'eau. La (légère) résistance de ces éléments sollicite davantage les muscles.

Debout, pieds légèrement écartés, hissez-vous sur la pointe des pieds puis reposez les pieds au sol sur un rythme rapide. 3X20

## Le haut des bras

Manque d'exercice, plus le temps qui passe il y a relâchement visible du haut des bras. C'est l'effet drapeau à rattraper au plus vite en faisant travailler les muscles qui donnent son modelé au bras : les biceps (en avant) et triceps (en arrière).

Le sport idéal : privilégiez la natation et particulièrement les brasses (en fixant les jambes à l'aide d'un poo-boy pour un travail optimal des bras).

Pensez au travail avec un élastique pour des raisons physiologiques : la résistance de l'élastique permet un travail des muscles en contraction et en allongement alternés, essentiel à une silhouette harmonieuse, un équilibre musculaire et une plus grande sécurité.

Biceps : assise, une extrémité de l'élastique calée sous le pied, l'autre dans la main droite, coude droit sur le genou droit, exécutez des flexions-extensions de l'avant bras. 3X20 à chaque bras.

Triceps : debout, teniez une extrémité de l'élastique dans chaque main. Placez une main derrière la tête et l'autre dans le creux du dos. Tirez les bras en direction opposée. 3X20 à chaque bras.

Un beau postérieur

Ascenseurs, voiture pour faire les courses au coin de la rue, sédentarité... Quelles occasions reste-il pour faire travailler nos fessiers ? Une question qu'on se pose lorsqu'il est déjà trop tard, le regard fixé sur le reflet de nos fesses en berne.

Le sport idéal : le roller : ce sont les fessiers qui permettent le mouvement et l'appui sur une jambe puis sur l'autre. Et s'il y a une petite pente à grimper, c'est encore mieux !

Couchée sur le dos, jambes repliées et pieds au sol, levez le bassin le plus haut possible, sans creuser le dos, en expirant abondamment. Maintenez 2 secondes puis redescendez lentement avant de recommencer. 3X20

### Un dos bien fait

Posture voûtée, raideurs et douleurs sont les conséquences de muscles dorsaux affaiblis. Dommage lorsqu'on sait que le dos reste essentiel à un bon maintien et un corps tonique.

Le sport idéal : sans hésiter : le dos crawlé pour un bénéfice optimal, réaliser des mouvements longs, comme si vous vouliez vous grandir, en allant chercher l'eau très loin derrière avec les bras.

A quatre pattes, dos parfaitement droit, levez et tendez à l'horizontale le bras gauche et la jambe droite simultanément. Maintenez la position 10 secondes avant d'alterner. Recommencez 3 fois.

## Un ventre plat de rêve

Travailler le ventre ne se limite pas à l'aplatir (par un travail du grand droit). Il faut aussi renforcer les muscles obliques, garants d'une taille de guêpe.

Le sport idéal : Les sports sollicitant le grand droit ne manquent pas. Mais pour un effet taille creusée en plus, pensez cet été au Beach volley : le tronc s'étire, pivote visez mon smash tout en restant contracté pour les autres efforts.

Couchée sur le dos, jambes relevées, coudes écartés et mains posées derrière la nuque, décollez les épaules uniquement tout en gardant le menton levé et en soufflant lors de la contraction. Revenez en position initiale. 3 séries de 20 pour commencer. Le fou rire du lendemain (excellent exercice également) risque aussi de vous rappeler le souvenir de l'exercice...