



beauté
forme

Je dope mon sport

Répétitive, votre activité préférée? Il suffit parfois d'un simple détail pour en augmenter les bienfaits, ni vu ni connu. PAR CAROLINE HENRY

Un vrai sac à dos pour randonner en dénivelé = des abdos en béton

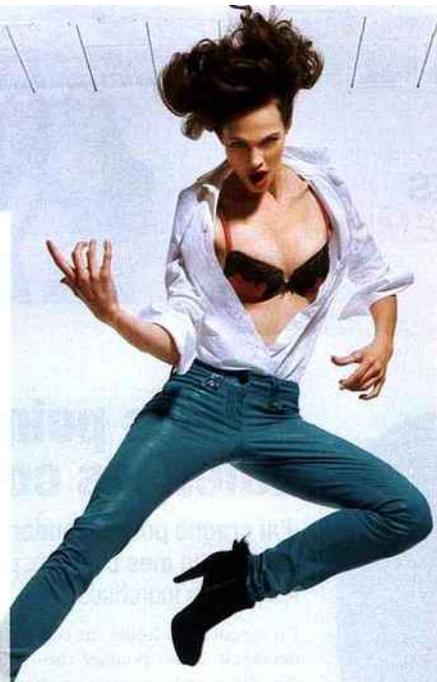
En rando, on brûle, en moyenne, 300 kcal/h, et on améliore le retour veineux. En augmentant le poids d'un sac à dos, on booste la dépense calorique et le travail des jambes. Et, surtout, on renforce sa ceinture abdominale en la contractant, afin de maintenir le centre de gravité. En dénivelé, ces bienfaits sont décuplés! On prend donc un sac à dos, avec une charge de 4-5 kg (gourde + en-cas + affaires perso), bien plaqué au dos, en réglant ceinture et bretelles.

En danseuse à vélo = des jambes de gazelle

Le vélo, c'est excellent pour les jambes, car tous les muscles inférieurs travaillent en continu sans impact sur les articulations. Pour accroître ces bénéfices, l'idéal est de se mettre de temps en temps en danseuse pour accroître le travail des cuisses et des mollets, puis de mouliner (sur la petite vitesse) pour améliorer le retour veineux.

Des talons pour danser = des mollets galbés

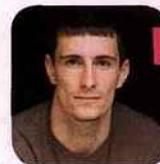
Danser sollicite de nombreux muscles et améliore posture, coordination et main-



ten. Cette activité peut même faire brûler de 250 à 500 kcal/h selon la danse. En portant des talons hauts (pas aiguilles!), on modifie les appuis et le centre de gravité du corps, ce qui augmente l'activité des fesses, des jambes et des abdos. Contractés, les mollets travaillent en position raccourcie, ce qui les galbe joliment. Après la séance, on se met à plat pour reposer les tendons et les genoux.

Des petits haltères pour courir = des bras dessinés

Sport d'endurance par excellence, le jogging entraîne une super-dépense calorique (de 500 à 800 kcal/h), favorise la combustion des graisses, développe le cardio-respiratoire, et renforce les jambes et la ceinture abdominale. Pour travailler les bras, négligés lors de cette activité, on porte de temps en temps des petits haltères (250-300 g), sous forme de bracelets, au niveau des poignets ou des paumes de la main: comme on balance les bras à chaque foulée, une faible charge suffit à doper biceps et triceps! ■



notre expert

THIERRY BREDELE
coach sportif, auteur de «L'entraînement au féminin» *

« ON PEUT BOOSTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PLUSIEURS FAÇONS »

EXISTE-T-IL UN SPORT COMPLET « PARFAIT » ?

Cela sous-entend qu'il allierait une activation cardio-vasculaire, du renforcement musculaire, une sollicitation ostéo-articulaire et un travail de souplesse et de coordination. Il est difficile de trouver un sport qui réunisse l'ensemble de ces bénéfices: chacun a ses atouts et ses points faibles. Même la course à pied et la natation, activités pourtant complètes, ont des failles: un manque de travail musculaire du haut du corps pour la première, une absence de sollicitation osseuse pour la seconde.

COMBINER PLUSIEURS DISCIPLINES, C'EST PLUS INTÉRESSANT

Du coup, oui! On a tout à y gagner, car on bénéficie des bienfaits de chacune tout en atténuant les éventuelles sursollicitations liées à la pratique d'un seul sport. L'idéal est d'associer une activité majoritairement cardio-vasculaire (marche, course à pied, vélo, natation...) à du renforcement musculaire (Pilates, musculation, yoga, abdos-fessiers).

COMMENT OPTIMISER LA PRATIQUE DE SON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE ?

En modifiant régulièrement les paramètres: durée, intensité, distance, type d'exercices, ordre des exercices, partenaire, horaire et lieu d'entraînement. L'idée, c'est de surprendre le corps pour qu'il soit obligé de s'adapter aux nouvelles contraintes qu'on lui impose. Sinon, le corps s'habitue vite: après trois ou quatre semaines d'un même entraînement, il ne progresse plus, voire régresse! Il faut sans cesse modifier son programme, quel que soit le sport.

* Aux éditions Thierry Souccar.



Le top des accessoires d'extérieur

POUR SE DÉPENSER

Il n'est pas toujours facile de trouver un terrain de basket et son panier. Pour y remédier, on prend The Hoop sous les bras, on l'installe sur un arbre ou un réverbère en ajustant la hauteur, et voilà, on peut jouer au basket n'importe où! The Hoop, disponible en 6 couleurs, Kipsta, 39,95 €.

POUR SE REPOSER

Ultra-léger, ce parasol s'installe en trois secondes chrono sur le sable ou sur l'herbe, en camping ou à la plage, pour nous protéger du soleil comme de la pluie. Toute la famille y trouve un abri, et peut profiter du paysage. Sport Brella, SKLZ, en vente chez Carrefour et sur le site Amazon, 69,90 €.