



Comment je fais ? Je veux des fesses en béton

Le fessier est le muscle le plus volumineux du corps. Alors, pour du résultat, pas de secret : il faut se bouger... le popotin.

Premier exo. Allongée sur le dos, jambe droite tendue vers le plafond, jambe gauche repliée. **Go.** Sur l'inspiration, on décolle le bassin en poussant sur le talon gauche. On redescend en expirant, sans relâcher totalement la contraction des fessiers, puis on repart. Faire 4 séries de 15 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque, des deux côtés. **Le conseil du coach.** « Maintenez bien les deux hanches au même niveau durant tout l'exercice. » **Et pour corser...** On pose 1 à 2 bouteilles d'eau sur le ventre.

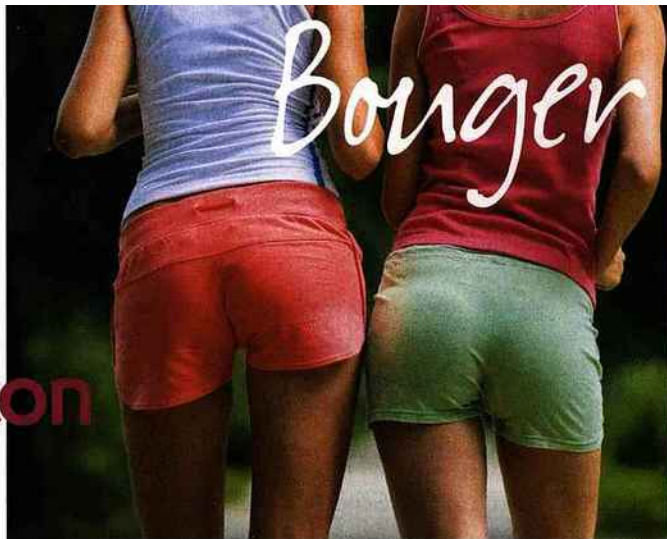
Deuxième exo. Sur les genoux, avant-bras posés sur le sol, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, genoux et hanches à angle droit. **Go.** Sur l'inspiration, on pousse le talon droit vers le plafond jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. On redescend en expirant et on recommence avant d'avoir reposé le genou au sol. Faire 4 séries de 15 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque, des deux côtés. **Le conseil du coach.** « En position haute, la cuisse ne doit pas dépasser le prolongement du dos pour ne pas cambrier. » **Et pour corser...** On place un élastique (type Rubberband) entre le pied gauche et le pied droit.

Pour des résultats rapides. On effectue ces exos 2 à 3 fois par semaine. On fuit ascenseurs et escalators en prenant systématiquement l'escalier : c'est LE réflexe pour se muscler les fesses au quotidien. Et on monte les marches... deux par deux. On serre les fesses. À l'arrêt du bus, au travail, en se brossant les dents... On pratique une activité physique. Ça muscle et ça brûle les réserves de graisses. Le top ? Le roller, la course à pied, le steppeur, l'elliptique, la marche active et le vélo... en danseuse. C. H.

MERCI À THIERRY BREDEL, AUTEUR DE « L'ENTRAÎNEMENT AU FÉMININ » (THIERRY SOUCCAR), CRÉATEUR DE LA SOCIÉTÉ DE REMISE EN FORME À DOMICILE WWW.PERSONALTRAINER.FR.

MP3 WATERPROOF

La musique et le sport ne font pas toujours bon ménage... à cause des fils. Là, le problème est résolu. Ce walkman n'est qu'un casque (sans câble), qui peut être utilisé à l'extérieur mais aussi sous l'eau. On y stocke 1000 chansons... De quoi s'entraîner longtemps. A. B. • Sony, Walkman W 273, 80 €.



Je prends quelles chaussures pour courir ?

OK, on a envie qu'elles soient jolies. Mais on doit aussi pouvoir galoper efficace et prévenir les blessures...

On sélectionne en fonction de sa pratique.

Courir avec ses baskets de ville c'est risquer la cata. On va vite se crever. Pour y arriver et progresser, il faut des running, combinant stabilité, amorti, légèreté, aération et résistance. Pour courir sur la route et les chemins, on prend un modèle classique. Pour des terrains accidentés, un modèle trail, imperméable, renforcé et cranté. Les semelles fines sont réservées aux initiées et compétitrices sur courtes distances.

On affine son choix selon sa foulée.

Si le pied se déroule selon l'axe longitudinal, on choisit une chaussure neutre, s'il démarre par l'extérieur puis pivote vers l'intérieur, un modèle anti-pronation, s'il démarre au centre puis va vers l'extérieur, un anti-supination. Pour le savoir, on regarde l'usure de ses vieilles chaussures, ou on fait un diagnostic sur tapis dans un des magasins spécialisés qui le proposent.

On se décide en fonction du confort. Il est essentiel d'essayer plusieurs modèles – avec les bonnes chaussettes – et de faire quelques foulées avec pour sentir celui avec lequel on se sent le plus à l'aise. Le pied doit être maintenu, pas comprimé. Comme il gonfle pendant l'effort, on prend toujours une pointure au-dessus de la sienne. C. H.