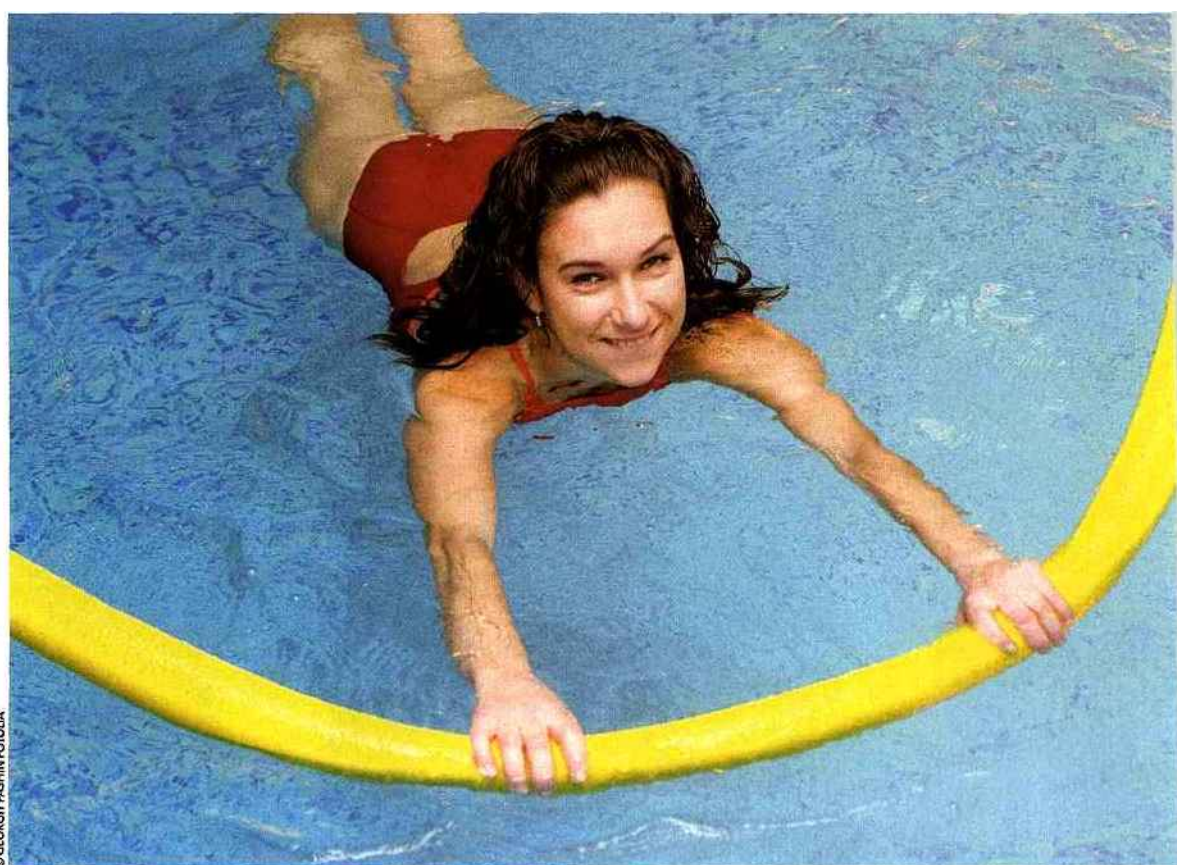


LES SPORTS LES PLUS EFFICACES

La cellulite n'aime pas qu'on la dérange et elle s'installe de préférence chez les sédentaires. Pour la faire fuir, il est indispensable de bouger, en misant sur les activités d'endurance.



© GEORGINA PASHIN FOTODUA

Non, le sport seul ne suffit pas à déloger la cellulite. En revanche, l'exercice physique, et particulièrement l'endurance, aide à l'assécher : il suffit de regarder le corps des marathoniennes pour s'en convaincre. Mais bien peu d'entre nous sont capables de se livrer régulièrement à cet entraînement de forçat. En revanche,

Lancez-vous l'été en toute facilité. Vous ne pourrez plus vous en passer l'hiver venu.

pour optimiser les bienfaits d'une cure diététique, adonnez-vous selon vos préférences à la marche rapide, au jogging, à l'aquagym ou à la natation. Et pour vos déplacements en ville, délaissez la voiture pour le vélo, qui fleurit en libre-service dans toutes les grandes agglomérations. Et vous pouvez aussi découvrir des activités nouvelles encore plus efficaces.

La Power Plate

Conçu à l'origine pour aider les cosmonautes à combattre la fonte musculaire provoquée par l'apesantement, cet appareil de musculation ne cesse de faire des adeptes. Doté de plaques de vibrations horizontales et verticales, il fait fonctionner simultanément nos trois couches de muscles et permet d'obtenir en quelques minutes l'équivalent de une à deux heures d'entraînement. En cas d'articulations fragiles, de problèmes veineux ou musculaire, consultez avant de vous lancer. Dans tous les cas, ne travaillez jamais sans la surveillance d'un coach ou d'un kiné. Vous pouvez aussi essayer les plates-formes oscillantes qui donnent également de bons résultats.

L'Aquafitness

La muscu classique vous ennueie ? Allez vous entraîner dans l'eau. Toutes les machines traditionnelles – aquacycle (vélo), aquarower (rameur), aquastepper (step) etc. – sont installées en bordure de piscine. C'est fun, plus doux pour les articulations et plus tonique pour les muscles. Autre intérêt, l'eau masse vos capitons pendant

que vous vous bougez et vous bénéficiez d'un léger drainage naturel. Si vous le pouvez, découvrez ces équipements en thalasso à Oléron ou Carnac, ou en club de gym. Sinon, il y a aussi plus simple et moins cher : courir dans l'eau. Un flotteur autour de la taille, dans l'eau jusqu'à la poitrine, courez à petites foulées sans forcer, gardez le corps à la verticale et accompagnez les mouvements des jambes avec vos bras pliés. ■

Nouveautés minceur chics et futées

Des chaussures qui musclent nos zones à risque.

On dirait des baskets de fitness ordinaires, mais leur semelle place le talon plus bas que l'avant du pied. Une posture naturellement plus droite qui a prouvé ses effets tonifiants sur les muscles de la ceinture abdominale, des fesses, des jambes et sur le retour veineux. Quand on a l'habitude des chaussures plates, on peut les porter d'emblée toute une journée. Au bout d'une semaine, on essaie, sur un temps limité, la deuxième semelle qui place le talon encore plus bas.

• **Springboost Spirit, 120 €**
la paire et le jeu de 2 semelles,
en magasins de sport.



“ J'ai testé le caleçon Lympho'Tonic

Même s'il ne faut pas en attendre des miracles, ce caleçon* draine vraiment ! Au début, je portais le plus épais, celui qu'on met pour faire du sport et qu'on enlève après la séance. Et puis j'ai adopté son petit frère dès qu'il est sorti : un leggings à picots très tendance. Il allège les jambes comme un collant antifatigue et masse les cuisses. Je l'enfile systématiquement quand j'ai un peu trop abusé des sucreries et que ma cellulite me fait mal. À force de stimuler mes cellules adipeuses, il les aide à se drainer. Ce système existe aussi en manchon pour les bras, afin de les raffermir. Je crois que je vais le tenter, même si c'est moins facile à porter.»

Nadia, 41 ans.



PHOTOS: DR

* Caleçon Lympho'Tonic, 89,75 €. Leggings Lympho'Styl, 78,95 €. Manchons Lympho'Tonic bras, 42,50 €. Plus frais de port. www.lymphologics.com