

Femme actuelle

Santé naturelle

LES 1001
VERTUS DU
BICARBONATE

Gourmandise saine
LES GLACES « HEALTHY »
AU BANC D'ESSAI

Cuisine de pro

Joli dressage
pour recettes
estivales

Forme
LA MÉTHODE 7' 50"
VIVE LE FITNESS EXPRESS

A chaque signe
ses surprises

Astro de l'été
ET SI ON SAISSAIT
SA CHANCE?

Vite fait, bien fait
Je tonifie
mon corps
en beauté

Société
LE REPAS CHEZ
L'HABITANT...
UNE FAÇON
SYMPA DE SE
RENCONTRER

Escapade
NOS ADRESSES
CONFIDENTIELLES
POUR UNE
ÉCHAPPÉE BELLE

Style

Du bois pour ma
terrace, je fais
le bon choix

M 01188 - 1604 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France

N°1604 - DU 22 AU 28 JUIN 2015

REDACTEUR EN CHEF: ANNE-CHRISTINE LAFONT
DIRECTEUR GÉNÉRAL: JEAN-LOUIS BOUILLON
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ: PHILIPPE BOUILLON
RÉDACTEUR EN CHEF: ANNE-CHRISTINE LAFONT
DIRECTEUR GÉNÉRAL: JEAN-LOUIS BOUILLON
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ: PHILIPPE BOUILLON
RÉDACTEUR EN CHEF: ANNE-CHRISTINE LAFONT
DIRECTEUR GÉNÉRAL: JEAN-LOUIS BOUILLON
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ: PHILIPPE BOUILLON



forme
conseil

La méthode 7'50'' le fitness express

Elle cartonne aux Etats-Unis!
La promesse ? Un corps de
rêve en moins de 10 min par
jour. Explication. *Par Hélène Hodac*

On ne peut pas faire plus simple que cette gym, qui ne nécessite aucun accessoire. Il s'agit d'enchaîner 12 exercices de musculation et de cardio, de manière efficace et en un temps réduit. Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes, puis arrive une pause de 10 secondes pour récupérer et reprendre son souffle avant d'attaquer le suivant. Mais attention, il faut les réaliser en y mettant toute son énergie. Et, surtout, recommencer tous les jours!

Aussi efficace que 3 heures de course!

Sous réserve que les conditions d'intensité et de régularité soient respectées, les inventeurs de la méthode* annoncent autant de bénéfices que pour 3 heures de jogging hebdomadaires en se basant sur les paramètres du développement de la VO2 max (amélioration du souffle), la dépense calorifique, l'anabolisme musculaire (prise de muscle) et l'oxydation des graisses (utilisation des graisses de réserves de l'organisme pendant l'effort). Intéressant si l'on tient compte que 7'50'' sur 7 jours ne font que 55 minutes sur la semaine, c'est-à-dire 2 heures de moins que pour la course de référence. Tentant, non ?



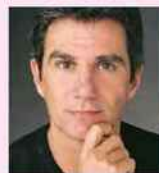
Un déroulé très précis

Le programme est millimétré. Suivez le guide.

- 1. DES « JUMPING JACK »** Sautez en écartant les pieds et claquez les mains au-dessus de la tête en revenant à la position de départ.
- 2. LA CHAISE** Adossée à un mur, prenez la position assise... mais sans chaise !
- 3. DES POMPES** Pour celles qui n'y arrivent pas, les genoux au sol sont autorisés au début.
- 4. LES ABDOS** Allongée sur le dos, genoux pliés, décollez uniquement le haut du dos.
- 5. STEP AVEC UNE CHAISE** Un pied sur une chaise, remontez l'autre jambe pour vous retrouver debout sur la chaise.
- 6. DES SQUATS** Debout, jambes écartées, pliez les genoux puis remontez.
- 7. LES DIPS** Mettez vos bras en appui sur le bord d'une chaise placée dans votre dos. Fléchissez les coudes vers l'arrière, puis poussez à nouveau sur les bras pour remonter.
- 8. LA PLANCHE** Allongée, face au sol, mettez-vous en appui sur les coudes et sur les avant-pieds et gainez tous les muscles.

Notre
expert

Renaud Roussel
préparateur
physique*



« Un entraînement très intense à déconseiller aux débutants »

En quoi les entraînements quotidiens sont-ils profitables ?

Ils permettent d'augmenter la masse musculaire ainsi que le métabolisme et d'améliorer les fonctions cardiovasculaires et respiratoires.

Y a-t-il des contre-indications ?

Cette pratique est déconseillée aux débutants et aux femmes enceintes. Dans tous les cas, il faut surveiller l'essoufflement. Et ne pas persévérer en cas de douleur pendant l'effort.

Quid de l'échauffement ?

Plus l'entraînement est court, plus on bâcle l'échauffement. C'est pourquoi je recommande des séances un peu plus longues (20 à 30 min), notamment à toutes les personnes qui débutent ou reprennent le sport.

* <http://renaudroussel.com>

9. SPRINT SUR PLACE Courez sur place, en montant les genoux le plus haut possible.

10. LES FENTES Debout, avancez une jambe et pliez le genou (pour avoir la cuisse parallèle au sol), puis remontez.

11. LES POMPES AMÉLIORÉES Réalisez des pompes mais, au moment de l'extension des coudes, levez un bras vers le ciel. Changez de bras à chaque fois.

12. LA PLANCHE LATÉRALE Avec appui sur un coude et sur le côté du pied.

* Brett Klika et Chris Jordan du Human Institut Performance à Orlando

Top 3

DES HUILES DE PRÉPARATION À L'EFFORT



LA PLUS FÉMININE!

A base d'extraits de plantes et d'huiles essentielles, elle assouplit muscles et tendons. Acrobate, Douces Angevines, 37,50 € les 100 ml, douceangevines.com.



EFFET COUP DE FOUET

Ses huiles essentielles puissantes boostent la circulation sanguine. Huile de massage musculaire bio, Aroma-Zone, 7,90 € les 100 ml, aroma-zone.com.



INCONTOURNABLE

A l'extrait de fleur d'arnica, elle réchauffe et stimule les tissus. La préférée des kinés. Huile de Massage à l'Arnica, Weleda, 12,50 € les 100 ml, weleda.fr.