GLAMOUR®

glamour.com

1,80 € - N°84 Mars 2011

Spécial mode

Super leçon de style

par Karl et Diane !

AMOUR

43 secrets

pour que ça marche à tous les coups !

TENDANCE !

ON EST TOUTES CHIC EN COULEURS FLASHY

UN NOUVEAU JOB POUR MES 30 ANS !

CHEVEUX CANON

Nos 8 produits magiques

Grand Shopping déco à prix light

M 06120 - 84 - F: 1,80 €

Glamour hotline

Fini les questions sans réponses !

Je veux être *musclée*, mais pas « baraquée »

Le triceps joliment dessiné, pas le bras de G.I. Jane, voilà ce qui vous fait rêver. PAR LIONEL PAILLÈS

C'est d'abord une question de sport…

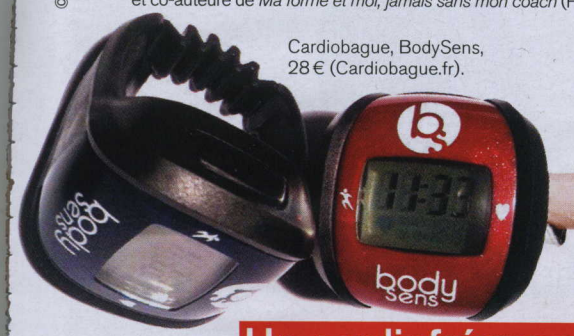
- Choisissez des activités qui proposent une grande variété de mouvements (danse, boxe française) et celles qui sollicitent le poids du corps (Swissball). Evitez les haltères.
- Les champions de la musculation-étirement ? Le Pilates, qui muscle de l'intérieur (le « centre ») vers l'extérieur, et favorise un développement symétrique ; le yoga et la barre au sol.
- Pas mal, les activités d'endurance (cardio) comme le running, le vélo ou le step, qui tonifient les muscles sans trop les gonfler.
- Si vous êtes accro à la natation, préférez le dos crawlé qui muscle harmonieusement, au crawl, qui surdéveloppe le dos, les épaules et les biceps.

… C'est aussi une question de pratique

- Si on fait toujours le même geste, on se fabrique des muscles gros et courts. En variant les exercices, on sollicite plus de fibres musculaires et on travaille de façon plus équilibrée.
- Si vous optez pour le fitness ou la muscu sur appareils, limitez le nombre de répétitions (15 maxi) et privilégiez la qualité en mettant de « l'intention » dans chaque geste. Varier vitesse et amplitude, en privilégiant toujours les grandes amplitudes, permet au muscle de travailler en s'allongeant.

Merci à Helen Haynes, directrice de la salle Et Votre corps sourit à Paris et co-auteure de *Ma forme et moi, jamais sans mon coach* (Plon).

© Jason Kibbler, Bodysens



Cardiobague, BodySens, 28 € (Cardiobague.fr).

Un cardiofréquencemètre de poche, ça existe ? Il suffit de passer celui-ci au doigt, comme une bague. On part faire son running et on ne craint pas de rentrer en retard, puisqu'il donne aussi l'heure.