



ELLE
AMOUR
ET SI LES
HOMMES
ÉTAIENT PLUS
FRAGILES
QUE NOUS ?

**ROSEMARY
McGROTHA**
51 ANS
TOUJOURS
AUSSI
BLUFFANTE

**JULIA ROBERTS
LES VRAIS BONHEURS**

**ON EN VEUT TOUTES !
ON SAC IMPRIME**

SPÉCIAL TRAJEUNIR

RESTEZ VOUS-MÊME GAGNEZ DIX ANS !

**PLUS DOUX, PLUS EFFICACE
LE NOUVEAU BOTOX
LES INJECTIONS À EFFET NATUREL
LES CRÈMES QUI DÉRIDENT
+ 20 ASTUCES
MAKE-UP ANTI-ÂGE**

**BRAD ET ANGELINA
POURQUOI ÇA
PEUT PLUS DURER**

**MODE
LES POINTS FORTS
DE LA SAISON**

M 01648 - 3344 - F: 2,50 €

HEBDOMADAIRE. 29 JANVIER 2010

FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 €. DOM avion 6 €. BEL 2,70 €. CH 5,50 FS. A 5 €. AND 2,50 €. CDN \$ 5,75. D 5 €. ESP 4,50 €. FIN 6,50 €. GB £ 3,40. GR 5 €. IRL 5,50 €. ITA 4 €. LUX 2,70 €. MAR 35 DH. NC 1 400 F. CFP. NL 5,50 €. POLY. FR 1 600 F. CFP. PORT cont 4 €. TUN 5 DT. USA \$ 6,25.



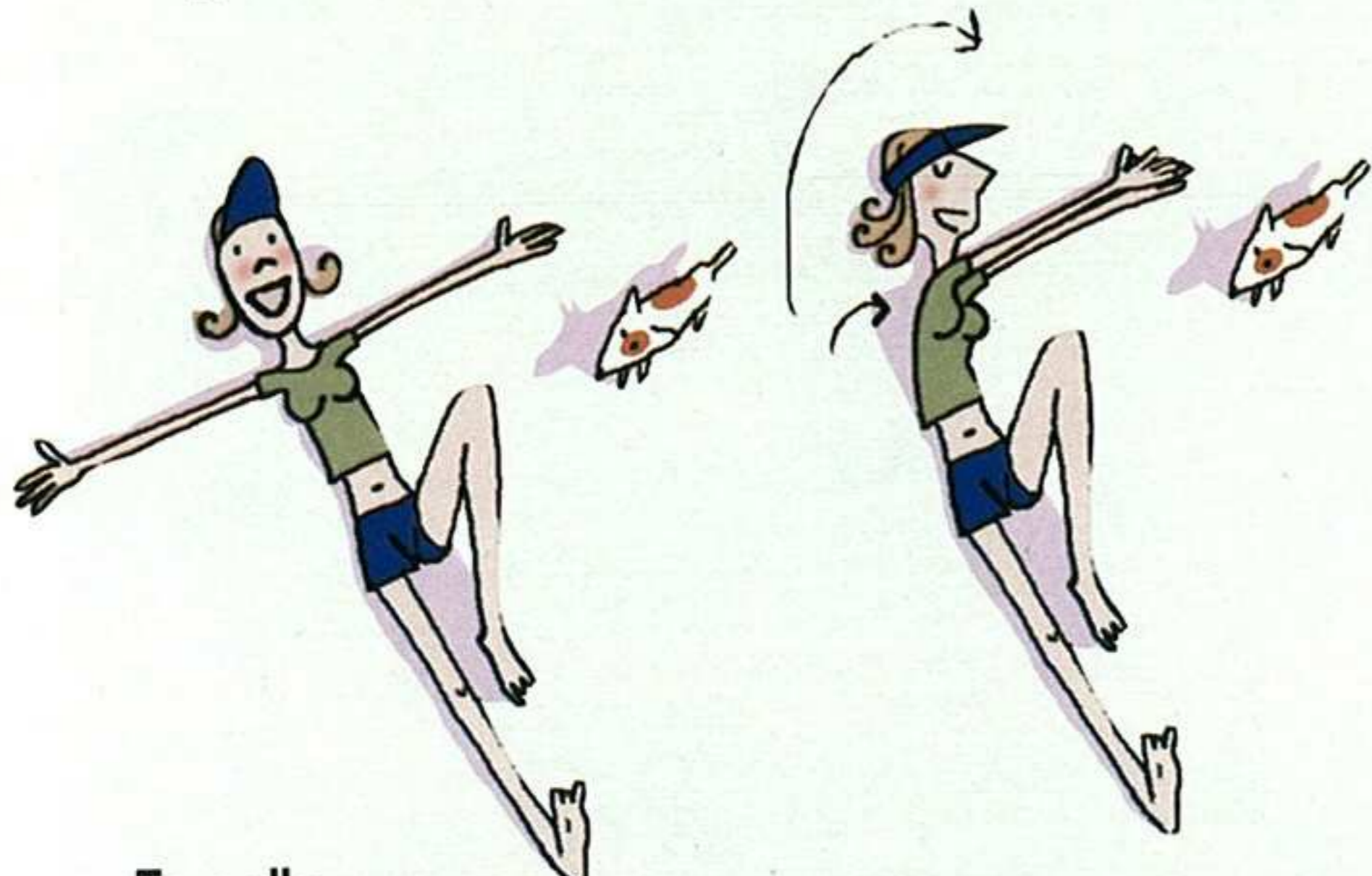
musclez vos points jeunes

une taille bien dessinée

La taille a naturellement tendance à s'épaissir (évolution hormonale oblige). Facteurs aggravants : le manque d'activité physique et une alimentation trop calorique et/ou trop sucrée. « Si vous êtes enrobée, privilégiez les activités physiques cardio pour brûler du gras et vous affiner, avant de passer aux exercices de muscu ciblés, le résultat n'en sera que plus visible », conseille Helen Haynes. Le programme : on suit un cours deux ou trois fois par semaine et on y consacre quelques minutes tous les jours à la maison. A partir d'un mois, on commence à sentir ses abdos et à voir des résultats. Ensuite, on maintient deux séances par semaine et le home exercice tous les deux jours.

A la maison

L'exercice facile : allongée sur le dos, les bras en croix, la jambe droite tendue, la gauche fléchie à côté du genou droit. Décollez le haut du corps et amenez le bras droit parallèle au bras gauche tendu au sol, lentement et en expirant. Les abdos sont bien contractés et les hanches ne bougent pas. Revenez en contrôlant bien le mouvement et en inspirant. « Puisque vous le faites tous les jours, 5 de chaque côté suffisent », rassure Helen Haynes.



En salle

La bonne machine : le tapis de marche. Privilégiez la marche tonique inclinée à 4 ou 5 % de pente. Ce cardio est le seul moyen de dégommer le stock de gras. « Ça favorise une rotation du buste, excellente pour sculpter la taille », affirme Patrick Rizzo.

Le bon cours collectif : les modules « cuisses-taille-fessiers » qui font travailler les muscles obliques. La condition : zappez les relevés de buste et choisissez des poids légers lors des flexions sur le côté pour préserver les disques entre les vertèbres. Aussi gainants mais plus ludiques, le Pilates, la barre au sol, la danse orientale, la boxe combinent torsions et super dépense calorique.

Dehors

On se met au running, qui affine la taille. Le bassin balance de droite à gauche au rythme des foulées, ce qui sollicite les obliques et le grand droit.

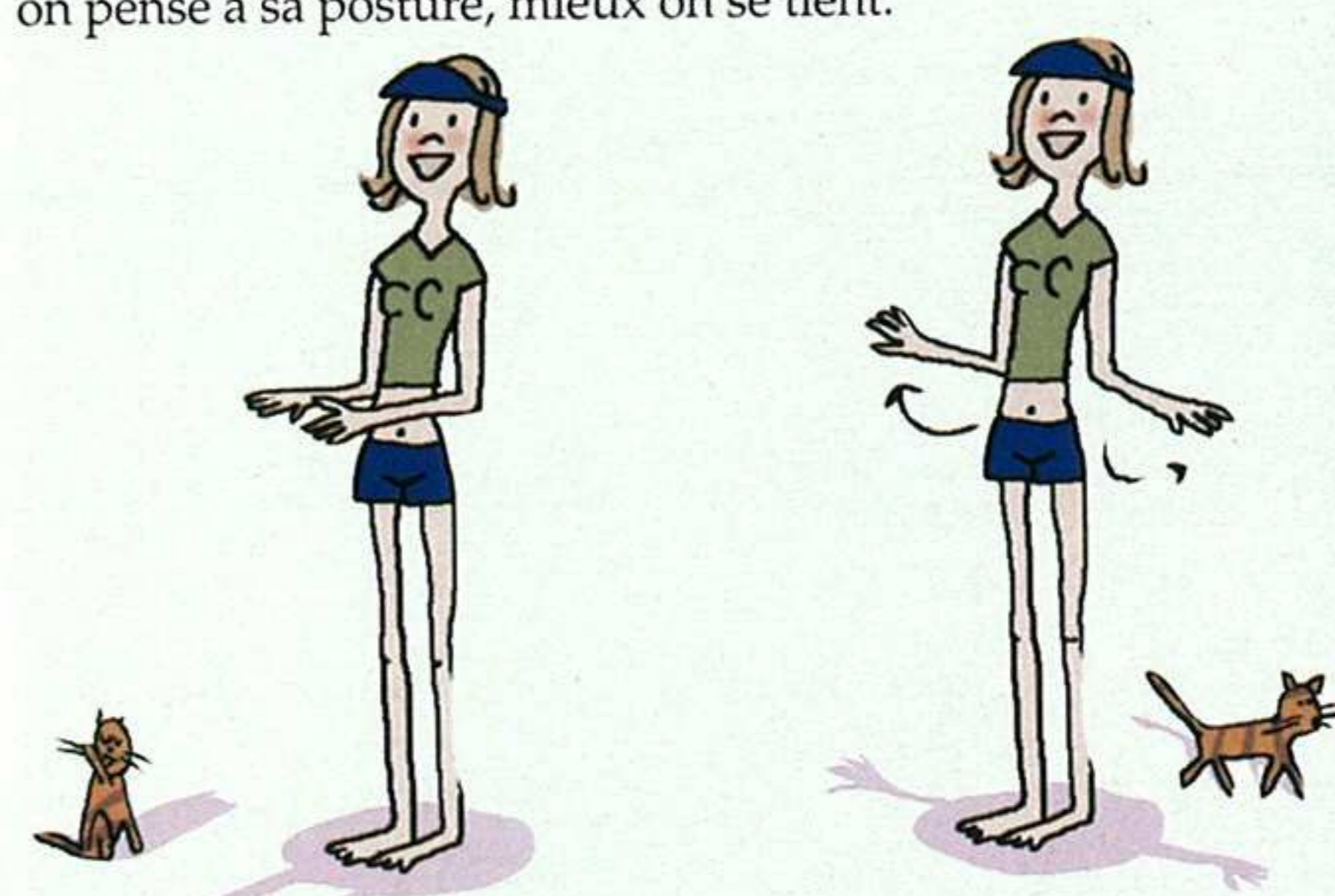
Illustrations Soledad

une allure souple et déliée

Les signes qui vieillissent : les épaules rentrées, le dos voûté, la démarche raide. Des défauts qui s'installent au fil des ans, mais qui se préviennent et qui peuvent aussi se corriger. Vos armes fatales : l'entraînement régulier et la patience, car on se redresse petit à petit sur plusieurs mois. Les objectifs : « Apprendre à vous tenir droite, abaisser et ouvrir les épaules, rentrer et abaisser le menton pour allonger la nuque, entretenir ses articulations pour rester souple », détaille Helen Haynes. A nous, l'allure de danseuse. « Pour cela, il faut veiller à ce que la partie haute du dos, de la base des cheveux au milieu du dos, environ 10 cm sous l'élastique du soutien-gorge, ne se relâche pas. Donc, renforcez les muscles dorsaux et fixateurs des omoplates, précise Patrick Rizzo. Et étirez régulièrement la moitié inférieure du dos (de 10 cm sous le soutien-gorge jusqu'au coccyx), à partir de 40 ans. »

A la maison

L'exercice facile : « Debout, les bras fléchis devant soi, paumes vers le ciel, les coudes collés à la taille, ouvrez les avant-bras sur le côté, en maintenant bras et coudes soudés au corps, ce qui ouvre les épaules et rapproche les omoplates, puis revenez. A faire 10 fois lentement », préconise Helen Haynes. Autre astuce : « Quand vous marchez, pensez à vous redresser, comme si vous aviez un petit coussin sur la tête », conseille-t-elle aussi. L'idée : plus on pense à sa posture, mieux on se tient.



En salle

La bonne machine : l'Elliptique. « La traction des bras muscle la partie centrale du dos », explique Patrick Rizzo. 30 à 40 minutes, une à trois fois par semaine. A compléter par de la muscu sur la Dorsibarre et la Rowing Machine.

Le bon cours collectif : le yoga pour renforcer la posture, travailler l'assouplissement et l'ouverture des articulations. Ceux qui pensent que ce n'est pas pour eux doivent réviser leur jugement. « Cela convient à tous, la souplesse est un effet secondaire de la pratique », défend-on chez CanalCentral, qui propose un cours pour les personnes raides (www.canalcentral.fr). La bonne alternative : le Pilates.

Dehors

On se met au tai-chi : souvent pratiqué dans les parcs. Des mouvements fluides et lents qui favorisent l'équilibre et une belle posture.

ISABELLE SANSONETTI

➔ Astuces pour garder un corps ferme à 30, 40 ou 50 ans sur elle.fr