

SPÉCIAL FEMMES



## Les bonnes pratiques pour affiner votre silhouette

- partie 2 -

Dans la continuité de la Fiche Conseils n° 15 sur alimentation favorable à l'affinement du corps, je vous propose maintenant d'inclure dans votre quotidien des activités et exercices "consommateurs de graisse".

**Par C. Geoffroy**

*Kiné du sport*

*Attaché à la FFF*

*Enseignant Universitaire*

## Un remodelage par le travail physique

Avez vos activités physiques vers l'endurance, grande consommatrice de graisse.



L'énergie dont votre organisme a besoin pour bouger provient de différentes filières. Celles-ci sont recrutées en fonction de l'intensité de l'effort et de sa durée.

Les efforts qui durent longtemps à intensité modérée brûlent les réserves lipidiques, alors que les exercices intenses et courts consomment surtout les glucides.

*Ces activités physiques doivent, dans tous les cas, être associées au réglage alimentaire.*

Ainsi, la pratique de la marche, du footing ou du vélo (sur route ou d'appartement) sont

des activités idéales pour sortir de la sédentarité et lutter contre l'embonpoint ; elles doivent impérativement être effectuées en aisance respiratoire, **c'est-à-dire être capable de parler pendant toute la durée de cet effort.**

### Exemple de programme

Alternance course/marche, à raison de 3 séances de 20 à 30 minutes/semaine

séance 1	30 s course / 30 s de marche
séance 2	45 s course / 30 s de marche
séance 3	45 s course / 15 s de marche
séance 4	1 min course / 15 s de marche
séance 5	2 min 30 s course / 30 s de marche

## Exercices de tonification musculaire



Si vous enchaînez des exercices de renforcement musculaire sans charge ou avec de légères charges et sans période de repos, ce travail correspond à une activité en endurance. En effectuant les exercices ci-contre, vous obtiendrez une double action :

- une tonification de votre corps ;
- une consommation de vos graisses.

Ce travail peut être effectué partout : à la maison, dans une salle de sport ou encore dans une chambre d'hôtel !  
Vous n'avez plus d'excuses !

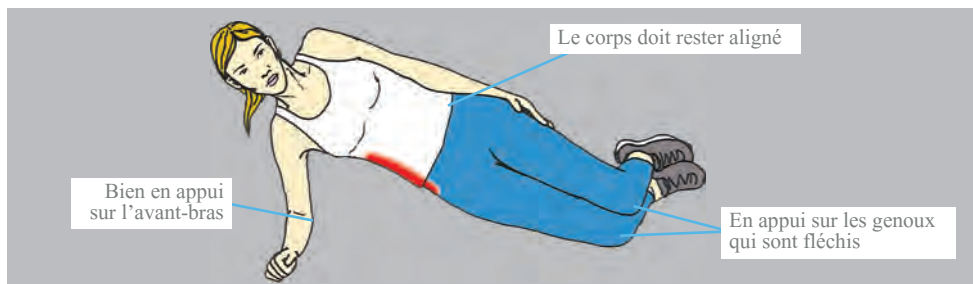
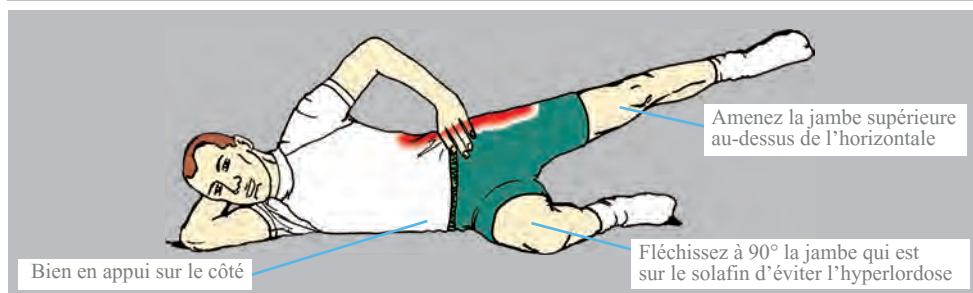
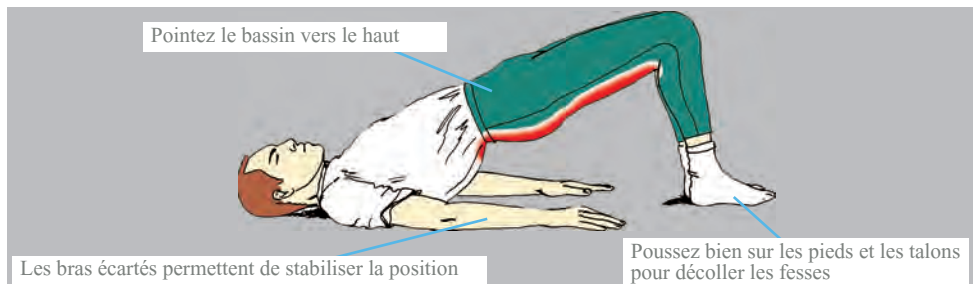
Si vous vous entraînez en salle, afin d'éviter la monotonie, variez votre entraînement. Pour cela, associez dans une même séance : 10 minutes de marche ou course ou de vélo puis, 10 minutes d'exercices, reprenez 10 minutes de vélo puis, 10 minutes d'exercices, et ainsi de suite pendant 45 à 50 minutes.



En dehors de ces exercices, changez également vos habitudes, marchez davantage, refusez l'ascenseur pour gravir les étages et utilisez votre vélo pour vous déplacer.

*Tant que vous n'atteignez pas 30 minutes de course non stop, adoptez cette progression, en fonction de vos réactions et en étant toujours en aisance respiratoire.*

Effectuez chaque exercice une fois (de chaque côté s'il y a lieu), puis passez au suivant... Réalisez 5 fois ces exercices pour commencer, puis 8 fois (cela vous fait une séance de 10 à 15 minutes).



Avant de commencer chaque exercice, pensez à rentrer le ventre en soufflant (du bas vers le haut et sans inspiration préalable).

## Un travail spécifique du tissu graisseux

La main de l'homme, par le biais de techniques manuelles de drainage et de massages, peut vous apporter beaucoup.



Mais aujourd'hui, les appareils utilisant la dépresso-technologie, comme le Skin V6 et sa tête motorisée, peuvent vous aider et vous apporter une réelle efficacité, car ils combinent : aspiration et mobilisations tissulaires. Ces

actions mécaniques associées permettent :

- le drainage des adipocytes (grâce au système d'aspiration à intensité faible) ;
- de relancer la micro-circulation et améliorer le métabolisme cellulaire ;
- de stimuler les ganglions ;
- les glissements inter-tissulaires pour rééquilibrer les tensions ;
- de retrouver en quelques semaines une réelle qualité tissulaire.

A raison de 2 séances pendant 5 à 6 semaines, votre peau retrouvera ainsi, sa souplesse, son élasticité et son équilibre !



Extrait du livre  
*Coachez votre corps*,  
Éd. GEOFFROY.





[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)





Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé

## Questionnaire

Évaluez vos facteurs de perte de poids

	 oui	 non
Connaissez-vous la valeur et le rôle des aliments ?		
Pratiquez-vous une activité physique (en endurance) ?		
Entretenez-vous votre corps (renforcement - soins) ?		

### Vos réponses

Si vous avez 	Tout va bien
Si vous avez 	Vous pouvez faire encore mieux
Si vous avez 	Il faut changer vos habitudes
Si vous avez 	Il faut réagir

Enfin, si après vos premières séances, votre poids ne descend pas, ne désespérez pas. En attendant de voir bouger l'aiguille de la balance, les retombées esthétiques seront déjà évidentes, votre silhouette sera plus élancée et votre corps plus ferme.



Nos partenaires

