

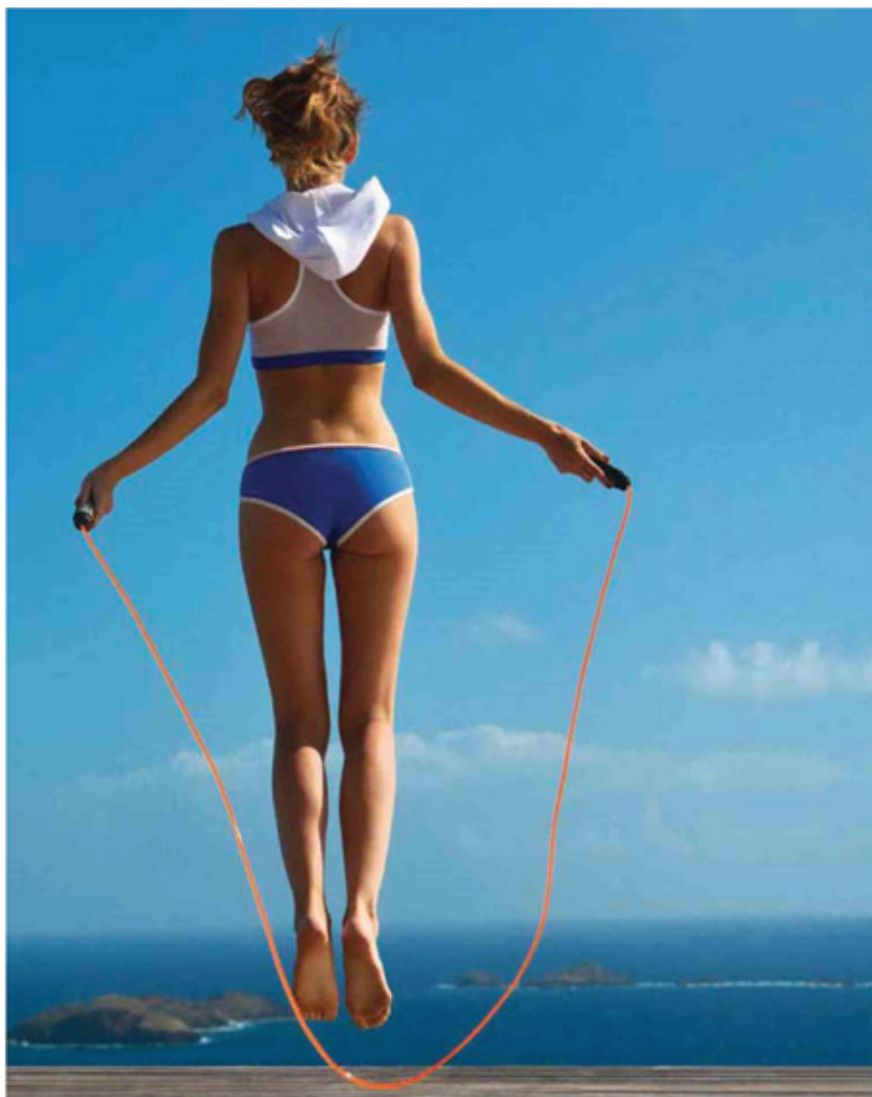
Version
femina

PAYS : France
PAGE(S) : 34-36
SURFACE : 242 %
PERIODICITE : Hebdomadaire

DIFFUSION : 3162274



► 24 mars 2019 - N°nc



LA MARCHE NORDIQUE EN QUESTIONS

Pourquoi ça fait perdre du poids ?

La marche nordique remodèle le corps, car elle sollicite toutes les chaînes musculaires (abdominaux, bras, épaules et cuisses). Le principe ? Marcher en propulsant son corps en avant grâce à la poussée sur les bâtons, bras tendus. Au bout de trois ou quatre mois de pratique régulière, selon son métabolisme, en faisant attention à son alimentation, la cellulite sur les cuisses et les fesses diminue, et la taille s'affine.

Quelles astuces pour « brûler » efficacement ?

Un travail en fractionné est conseillé. Après 5 minutes de mise en route, commencez une marche très rapide de 30 secondes, suivie de 30 secondes de récupération à un rythme lent. Et cela dix fois. Ensuite, poursuivez 5 minutes à un rythme de croisière. Répétez ce cycle trois fois de suite.

A quel rythme pratiquer ?

Quand on débute, le corps a besoin de s'adapter et il ne faut pas se surestimer. L'idéal : pratiquer 45 minutes par semaine pendant 2 mois en fractionné, puis introduire une seconde séance hebdomadaire de 1 heure de marche nordique classique qui va être le « travail de fond ». Accessible à tous, cette activité n'a pas d'impact sur les articulations.

Merci à Stéphane Robinet, coach fondateur de la salle de sport Best Training. Pour trouver une association ou des cours dans toute la France, rendez-vous sur marche-nordique.net.

Ben plan

LES MAILLOTS ET BODYS RAFFERMISSANTS

Pourquoi ne pas tricher un peu avec ces modèles qui lissent les formes ? Nos préférés. Gainant Son décolleté devant et dans le dos lui donne des allures sexy. Quant à sa matière gainante, elle met particulièrement en valeur la silhouette. *Opalgleam*,

Automassant Élégant et zippé devant, son tricotage sans coutures est réalisé avec des fibres qui permettent un automassage sans y toucher. Ingénieux, non ? *Slimzip, Zéro Défaut, Skin'Up*. 99 € (sur laboratoire-skinup.com).

technologie ! Il diffuse un sérum composé de caféine (anticapitons) et de beurre de karité (nourrissant). *Body Sublime Minceur, Lytess*, 59,90 € (sur lytess-shop.com).