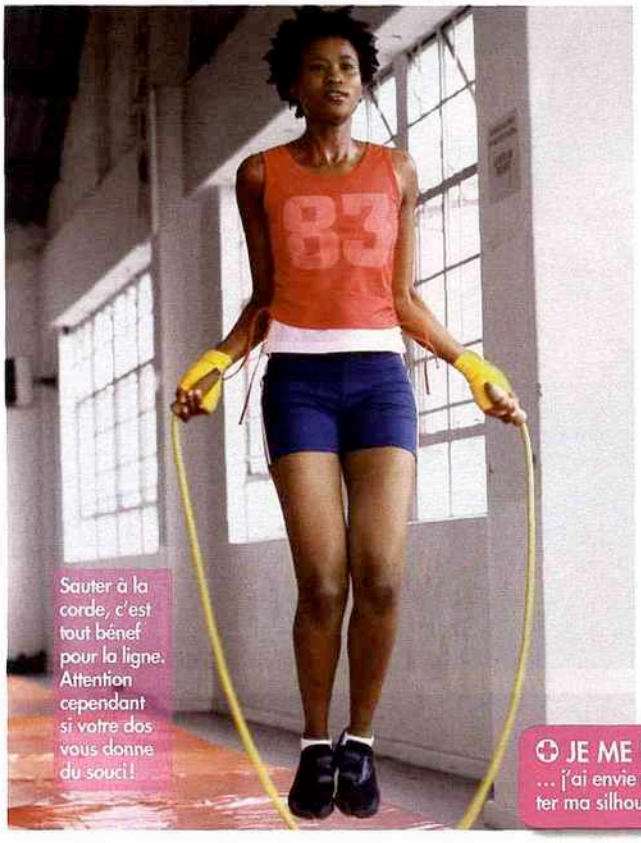
Femme Actuelle
6 RUE DARU
75379 PARIS CEDEX 08 - 01 44 15 30 00

22/28 FEV 10
Hebdomadaire Paris
OJD : 983657

Surface approx. (cm²) : 632
N° de page : 26

BEAUTÉ VITALITÉ

Plus punchy grâce au Jump Fit



Sauter à la corde, c'est tout bénef pour la ligne. Attention cependant si votre dos vous donne du souci !

Un corps ferme tout en travaillant son jeu de jambes, c'est la promesse de ce nouveau sport qui va vous faire bondir !

Comme un cours de boxe Le Jump Fit, c'est une leçon de corde à sauter qui se pratique dans une ambiance « salle de boxe ». Il existe trois niveaux de difficulté, adaptés aux capacités de chacune ! Dans tous les cas, le geste est précis, et les exercices s'enchaînent à la vitesse de l'éclair. L'objectif est d'acquérir un vrai jeu de jambes et une bonne coordination plutôt que de faire de jolies figures.

Un combat contre soi-même Comme sur un ring, on doit avoir le *fighting spirit*, « l'esprit de combat » : pas question de flancher. On doit repousser ses limites, quitte à laisser tomber sa corde et à sautiller dès qu'on se sent larguée. On multiplie les sauts, doublé, croisé, sur un pied… pendant 40 minutes. On se défoule le temps d'un round (3 minutes) puis on récupère de façon active (marche sur place, renforcement musculaire ciblé…). A la fin d'un round, une sonnerie indique qu'on change d'exercice.

Sauter pour se gainer Si, au début, on se sent un peu lourde, ça ne dure pas longtemps. Car plus on sautille, plus on fortifie ses muscles profonds. Les contraintes articulaires sont moins fortes, l'équilibre s'améliore et on réduit les impacts en optimisant le rendement de l'exercice. Comme les gestes gagnent en précision, plus besoin de faire de grands mouvements ni de grands sauts, de petites impulsions suffisent. Les mouvements gagnent alors en fluidité. On a un meilleur équilibre et là, on se défoule vraiment.

Brûler ses réserves C'est le gros atout de la corde à sauter : ça fortifie tous les muscles et très vite. 15 minutes de Jump Fit valent 45 minutes de footing ! On brûle plus de 400 calories par cours. Surtout, on puise dans ses réserves énergétiques pour sculpter le muscle et le rendre joliment saillant. ■

Remerciements à Brice Faradji, créateur du Jump Fit. Rens. sur www.clubmedgym.com

JE ME LANCE SI…
… j'ai envie de me défouler et de sculpter ma silhouette en même temps.

J'ÉVITE SI…
… je n'ai pas fait de sport depuis longtemps ou si je manque d'endurance.

Huiles, trésors de réconfort

Magiques pour nourrir sa peau et ses cheveux, doper sa résistance aux morsures du froid et au calcaire, elles se déclinent en une multitude de soins cocooning.

★ **Démaquillage soft :** on l'applique en massant sur le visage et les yeux pour éliminer toute trace de maquillage et nourrir l'épiderme. Argane Huile Gélifiée Démaquillante, Galénic, 19,50 € (1).

★ **Lavage adoucissant :** elle nettoie tout en protégeant du calcaire. Du coup, on zappe la crème hydratante, pH 5, Huile Lavante Mains, Eucerin, 9,50 € (2).

★ **Nutrition capillaire :** une goutte sur cheveux secs dompte les frisottis. Quelques gouttes avant le shampooing réparent la fibre en profondeur. Essence Absolue, Art of Hair, Shu Uemura, 48 € (3).

★ **Hydratation light :** elle assouplit et s'applique sur peau sèche ou humide. Huile Soin Corporelle Sensation Satin, Mehitsa, 34 €.

BEAUTÉ S·O·S

J'AI LA MARQUE DES LUNETTES DE SKI

APPLIQUEZ une touche d'anticernes, de façon habituelle.

MÉLANGEZ une pointe de gel teinté assez foncé avec une noisette de soin contour de l'œil. Déposez le tout sur la zone non bronzée en effleurant la peau, lissez légèrement.

N'OUBLIEZ PAS d'appliquer aussi du gel teinté sur le cou. N'utilisez pas de poudre de soleil sur le contour de l'œil car elle accentue les rides.

Merci à P. Lorentz Make-up Artist pour Estée Lauder

DES MAMANS SUPER TONIQUES…

… avec le nouveau programme Pré & Post Natal de Lady Fitness. Les exos se font avec un coach jusqu'à 6 mois de grossesse. Un certificat médical est exigé. « Renouvelez-le chaque mois. Pas de séances de plus de 30-40 min, trois fois par semaine », conseille le Dr Carole Maître, gynécologue. Après l'accouchement, dès que le médecin le permet, on renforce ses abdos.

Rens. au 04 78 14 58 58 ou sur www.ladyfitness.fr, abonnement à partir de 45 € par mois.

RF/MASTERFILE PCADE/ICONICA/GETTY IMAGES

Eléments de recherche : LADY FITNESS : réseau de centre de remise en forme, toutes citations