



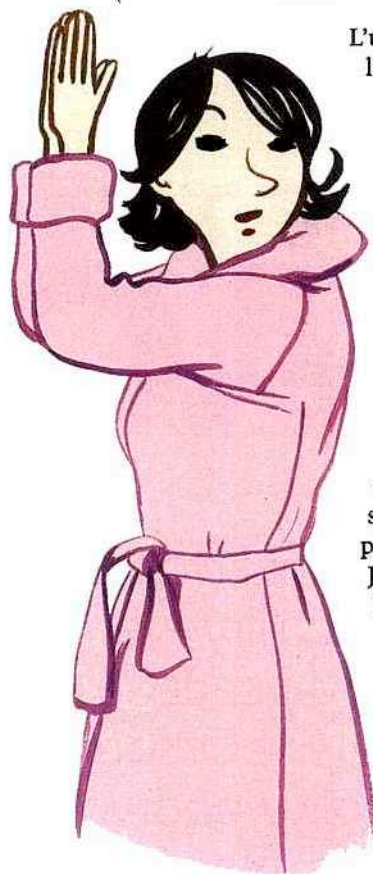
SECRETS DE COACH

Comment garder la forme, l'air de rien... en lavant son linge, en regardant la télé, en voyageant ou même au bureau ? Valérie Orsoni, la coach des stars de Hollywood, vous révèle ses astuces drôles et faciles !

PHOTO : COLLECTION VALÉRIE ORSONI

À LA MAISON

*Tu sors
les toasts, amour,
je fais ma petite
prière...*



La prière hindoue

Vous le savez déjà : la poitrine n'est pas composée de muscles. Si on ne peut donc pas la muscler directement, il est possible de renforcer ce que j'appelle le « soutien-gorge naturel ».

L'une des danseuses du Moulin-Rouge m'a confié un secret... Chaque matin, après sa douche, elle réalise un mouvement très spécial en plaçant les paumes de ses mains l'une contre l'autre et en les serrant 100 fois d'affilée, en démarrant au niveau de la poitrine et en levant progressivement les bras au-dessus de la tête. Cela relève et raffermi les muscles situés autour de la poitrine. Ce « lifting naturel » s'exécute en 1 minute (c'est pour vous aussi, messieurs...). Je l'ai surnommé « la prière hindoue ».

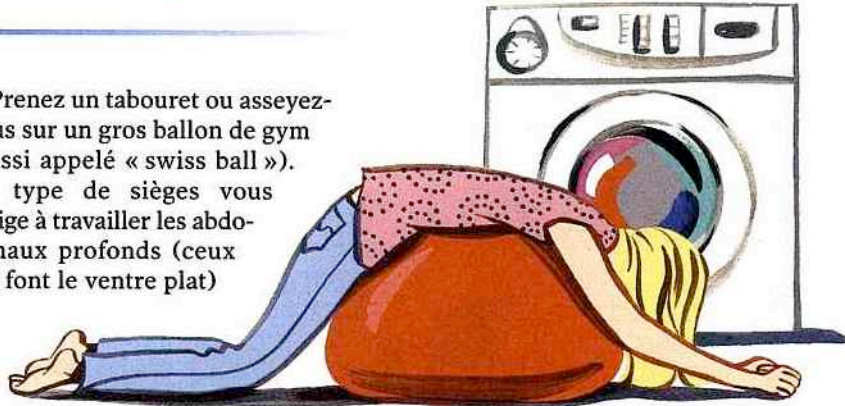
Pensez-y tous les matins !

RIEN NE VOUS
EMPÊCHE
DE SERRER
LES FESSIERS
EN MÊME
TEMPS !

© MARIANNE MAURY KAUFMANN

Tonifiez-vous sans bouger

- Prenez un tabouret ou asseyez-vous sur un gros ballon de gym (aussi appelé « swiss ball »). Ce type de sièges vous oblige à travailler les abdominaux profonds (ceux qui font le ventre plat)



et l'équilibre. Ce qui vous aide à renforcer la colonne vertébrale.

- Grâce à cette assise dynamique, la colonne vertébrale reste en forme, votre posture est corrigée et votre ventre et votre dos sont renforcés, car les muscles dits stabilisateurs doivent être actifs dans ce genre de position. Avouez que l'effort est mince pour des résultats plutôt sympathiques.

- Votre ballon de gym peut également vous permettre de vous étirer. Environ toutes les heures, allongez-vous sur le dos sur le ballon, le corps mou comme celui d'une poupée.

- Roulez doucement d'avant en arrière, de droite à gauche, et vice versa, pendant 1 minute. Et voilà !

PLIER ET CONTRACTER

Quand vous pliez le linge, profitez-en pour contracter vos fessiers aussi vite que possible. Comme vous êtes seule dans votre buanderie ou votre salle de bains, n'ayez aucune crainte d'avoir l'air ridicule ! C'est le bon moyen d'intégrer les quelques exercices nécessaires pour sculpter vos fessiers durant une journée bien remplie. Et plus vous pliez de linge, plus vous obtiendrez des résultats. Donc, ne déléguiez plus cette tâche qui vous paraissait peut-être rasoir. Maintenant, vous tiendrez à vous en occuper !

AU BUREAU

*Si, si, Sonia,
je sais où vont
ces dossiers,
merci.*

SI VOUS
TRAVAILLEZ
À LA MAISON,
VOUS POUVEZ
ÉGALEMENT
LE FAIRE !



Dites au revoir aux poignées d'amour

**Affinez votre taille et tonifiez-la
en 5 minutes par jour.**

- Asseyez-vous confortablement au fond de votre fauteuil, les cuisses bien à plat, les pieds posés au sol.
- Attrapez un livre, une bouteille ou n'importe quoi d'un peu lourd que vous pouvez tenir à deux mains. Commencez avec un objet léger et augmentez le poids au fil du temps.

- Tenez-vous droite en contractant les abdos, mais pas trop,

le but est plus d'éviter que le ventre ne ressorte tel celui d'un bouddha. Levez l'objet au niveau de la poitrine et tournez-vous de droite à gauche puis de gauche à droite, sans bouger les jambes : seul le haut du corps pivote (tête comprise). Comptez jusqu'à 2 de chaque côté... ou jusqu'à ce que vous soyez surprise par quelqu'un qui entre dans votre bureau !

- Faites cet exercice durant 2 minutes le matin et 3 minutes l'après-midi.
- Dès que vous ne sentez plus vos muscles travailler, augmentez le poids.

La chaise invisible

- Mettez-vous debout, dos au mur, les pieds écartés dans l'alignement des épaules (40 cm environ), et les talons à 30-40 cm du mur.
- Glissez le long du mur jusqu'à ce que vous retrouviez en position assise, comme si vous étiez sur une chaise invisible.
- Assurez-vous que votre dos reste bien droit et que vos genoux ne dépassent pas vos doigts de pied, sinon vous risquez de mettre trop de pression sur vos genoux et vos chevilles.
- Vos jambes doivent être à 90°. Vous allez sentir qu'elles travaillent durement ! Gardez cette position durant 1 minute. Si vous n'avez pas la force de tenir tout ce temps, relevez-vous et faites une pause, puis reprenez la position et recommencez l'exercice pour arriver à 1 minute au total.

Ce mouvement va vous permettre d'exercer votre endurance, doucement mais sûrement, afin d'affiner vos cuisses !

CET EXERCICE
S'EFFECTUE
EN 1 MINUTE.
IL SUFFIT DE
TROUVER UN MUR !

LE LEVÉ DE GENOU

Lorsque je reste assise longtemps au bureau, je lève les genoux durant 1 minute de temps à autre. Je sens les muscles de mes cuisses travailler. C'est un exercice simple que je fais à tout moment, qui permet de se muscler et de brûler quelques calories en plus.

Et sinon,
ça va bien ?



EN VOYAGE

DE L'ACTIVITÉ POUR VOUS AUSSI !

Vous conduisez vos enfants au karaté, au football ou au cours de danse ? Tant mieux ! Mais ne restez pas assise pendant une heure ! Ils n'ont pas besoin que vous les regardiez durant tout leur entraînement. Et ils seront aussi fiers d'avoir des parents en forme et en bonne santé. Alors emportez votre paire de baskets et faites une marche rapide. Si vos gamins ont deux ou trois cours par semaine, vous ferez ainsi 2 à 3 heures d'activité cardio. Vous avez du mal à marcher sans but ? Sélectionnez un magasin situé à 25 minutes du cours de votre enfant, faites vos courses et retournez le chercher à la fin de l'entraînement !

Étirez-vous toutes les heures

Ne pas vous engourdir est très important.

L'AVION ET LE TRAIN : VOTRE SALLE DE SPORT PRIVÉE !

- Levez les jambes bien droites à l'horizontale, le dos plaqué contre le dossier du fauteuil. Vous sentez l'éirement ? Tenez la position pendant 5 secondes. En gardant les jambes dans cette position, penchez-vous en avant, le dos droit (cela va vous permettre d'étirer l'arrière de vos cuisses et le bas de votre dos). Si l'espace devant vous ne vous permet pas d'effectuer un levé de jambe à l'horizontale, pas de souci, même un angle plus petit vous aidera à vous étirer.
- Revenez en position assise et étirez les bras au-dessus de votre tête. Commencez par le bras droit en le tendant au-dessus de votre tête avec le bras gauche, et vice versa, en conservant les deux bras le plus tendus possible. Étirez chaque bras pendant 10 secondes.



176 pages de conseils faciles pour retrouver la ligne. *Secrets de Coach* (éd. Sélection Reader's Digest) est en vente sur www.selection-boutique.com

