

Votre gym se met à la glisse



Ces petits disques glissants ouvrent de nouvelles perspectives de mouvements. Ils vous aideront, en trois exercices, à travailler votre forme autrement mais sûrement.

TEXTE **CARINNE PIQUEREZ** PHOTOS **JULIE DE TRIBOLET**

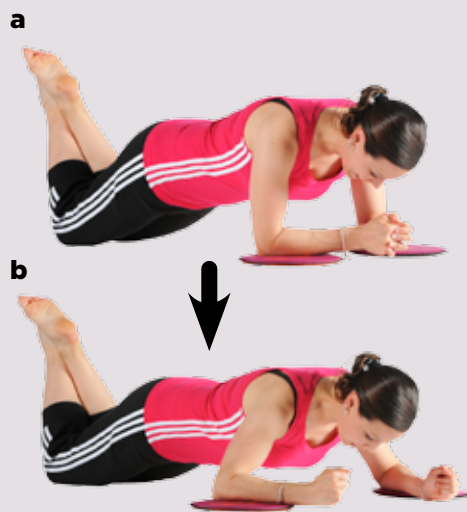
Vous ambitionnez de renforcer votre musculature, d'affiner votre silhouette, de combiner force et souplesse, d'accroître endurance, stabilité et coordination en sollicitant votre appareil locomoteur différemment que d'habitude? Les disques glissants FlowTonic sont des alliés tout trouvés. Petits, légers,

ludiques et économiques, ces nouveaux accessoires de remise en forme cachent derrière leur simplicité et les glissades qu'ils induisent un programme complet d'exercices se prêtant à diverses pratiques de la gymnastique, du fitness, du sport et de la physiothérapie. Entraîneur et préparatrice physique, Ophélie Jeanneret a tes-

té le concept FlowTonic dont elle se dit convaincue, plutôt deux fois qu'une. Selon elle, les mouvements suscités sont originaux et efficaces, et enrichissent, grâce à la capacité de glisse, la qualité d'un entraînement. Elle vous en propose trois à titre d'exemple, à effectuer facilement et régulièrement chez vous.

► Disques (Pads) FlowTonic®, modèle standard pour sol lisse: 29 fr.; modèle pour tapis: 34 fr. Un DVD est en vente, réalisé par la conceptrice de FlowTonic®, Lucia Nirmala Schmidt (trois langues): 49 fr. Shop Vistawell SA, Bôle. www.vistawell.ch

► Ophélie Jeanneret est entraîneur diplômé et préparatrice physique Swiss Olympic (cadre espoir Association romande de patinage + NUC volley LNA, Neuchâtel).

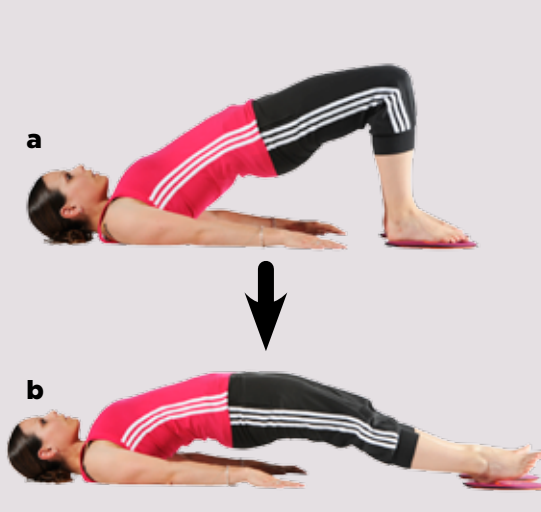


1 POUR LES BRAS

Cet exercice fait travailler les bras dans leur globalité, avec les pectoraux et les épaules.

Position de départ (photo a): genoux au sol à peine écartés, pieds relevés croisés, les coudes en appui sur les disques sous les épaules; le dos est droit, le corps tendu et la nuque allongée dans le prolongement du corps.

Exercice (photo b): écartez les coudes au maximum en faisant glisser les deux disques puis ramenez les coudes à la position initiale, sous les épaules. Effectuez 4 séries de 12 pompes tranquillement, avec 15 à 30 secondes de récupération entre chaque série.



2 POUR LES FESSIERS

Cet exercice sollicite les fessiers et les muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses).

Position de départ (photo a): sur le dos, les pieds sur les disques ramenés vers les fesses, bras posés le long du corps; montez les hanches pour faire un plateau, menton vers la poitrine, ventre et dos gainés.

Exercice (photo b): glissez les pieds en avant en relevant les orteils et en gardant les hanches hautes puis ramenez les pieds à la position initiale. Effectuez 4 séries de 12 glissades lentes et contrôlées, avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



3 POUR LES CUISSSES

Cet exercice renforce les adducteurs et les abducteurs, soit l'intérieur et l'extérieur des cuisses.

Position de départ (photo a): debout un pied sur chaque disque; mettez le poids du corps sur l'un de vos pieds en pliant légèrement la jambe puis tendez l'autre jambe sur le côté.

Exercice (photo b): effectuez un changement du poids du corps en glissant, soit en ramenant la jambe qui était sur le côté et en tendant l'autre. Il s'agit de faire le pas de patineur en accompagnant les mouvements avec les bras (équilibre). Comptez 6 séries de 25 glissades en tout.