

Femme Actuelle
29 septembre 2008

Infos **forme**

Body Age, la gym qui me rajeunit

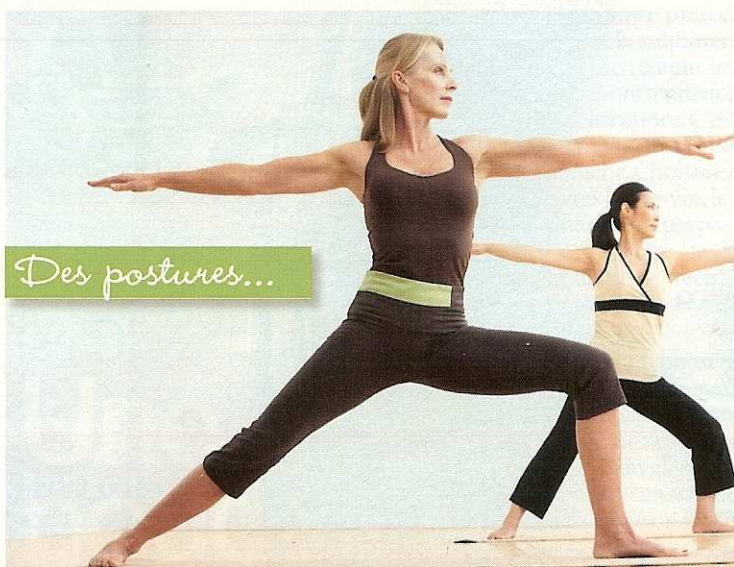
Ce mix de gymnastique douce, de musculation ciblée et de relaxation est une discipline idéale à partir de la quarantaine!

Parfait pour me remettre au sport

Vous êtes plutôt sédentaire? Ou vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps? A mi-chemin entre la gym d'entretien et les activités zen (tai-chi, Pilates, yoga...), le Body Age est fait pour vous! L'avantage : le programme d'exercices en musique est concocté sur mesure après un bilan pour connaître vos habitudes alimentaires et vos objectifs forme. Ainsi, on progresse sans risque de blessure ou de surmenage. Et pour celles qui veulent intensifier l'effort, on ajoute des accessoires : poids ou élastiques.

Doux avec mes articulations

Avec l'âge, la masse musculaire fond (environ -30 % entre 55 et 65 ans), souvent remplacée par du gras. Dur alors pour les articulations! En mixant exercices de musculation et phases de relaxation, le Body Age aide à prévenir le relâchement des tissus et les douleurs articulaires. On gagne peu à peu en souplesse et en résistance. Au quotidien : on récupère plus vite après avoir couru derrière le bus!



Des postures...



... et des abdos

Et ça me rend belle

Les exercices basés sur un travail de respiration et d'étirement permettent de tonifier les muscles profonds qui galbent la silhouette. En travaillant son équilibre et sa coordination, on corrige sa posture. Et grâce aux « abdos/cuisses/fessiers », on s'affine tout en améliorant l'image de soi.

Je m'en inspire chez moi

► **Pour muscler les fessiers** Allongée sur le ventre. En appui sur les avant-bras, jambes tendues et serrées, un petit ballon de plage coincé sous le bassin. A l'expiration, contractez les fessiers en décollant légèrement les jambes du sol sans cambrier le dos. Effectuez deux séries de vingt battements.

► **Pour m'étirer** Allongée sur le ventre, bras droit plié sous la tête, jambes tendues. Décollez légèrement le haut du dos pour attraper la cheville gauche avec la main gauche. Tenez 30 sec. en expirant profondément. Recommencez de l'autre côté.

Dans les centres Moving et Lady Moving. Tél. : 0826 460 011, www.moving.fr. A partir de 30 €/mois incluant toutes les activités du club.