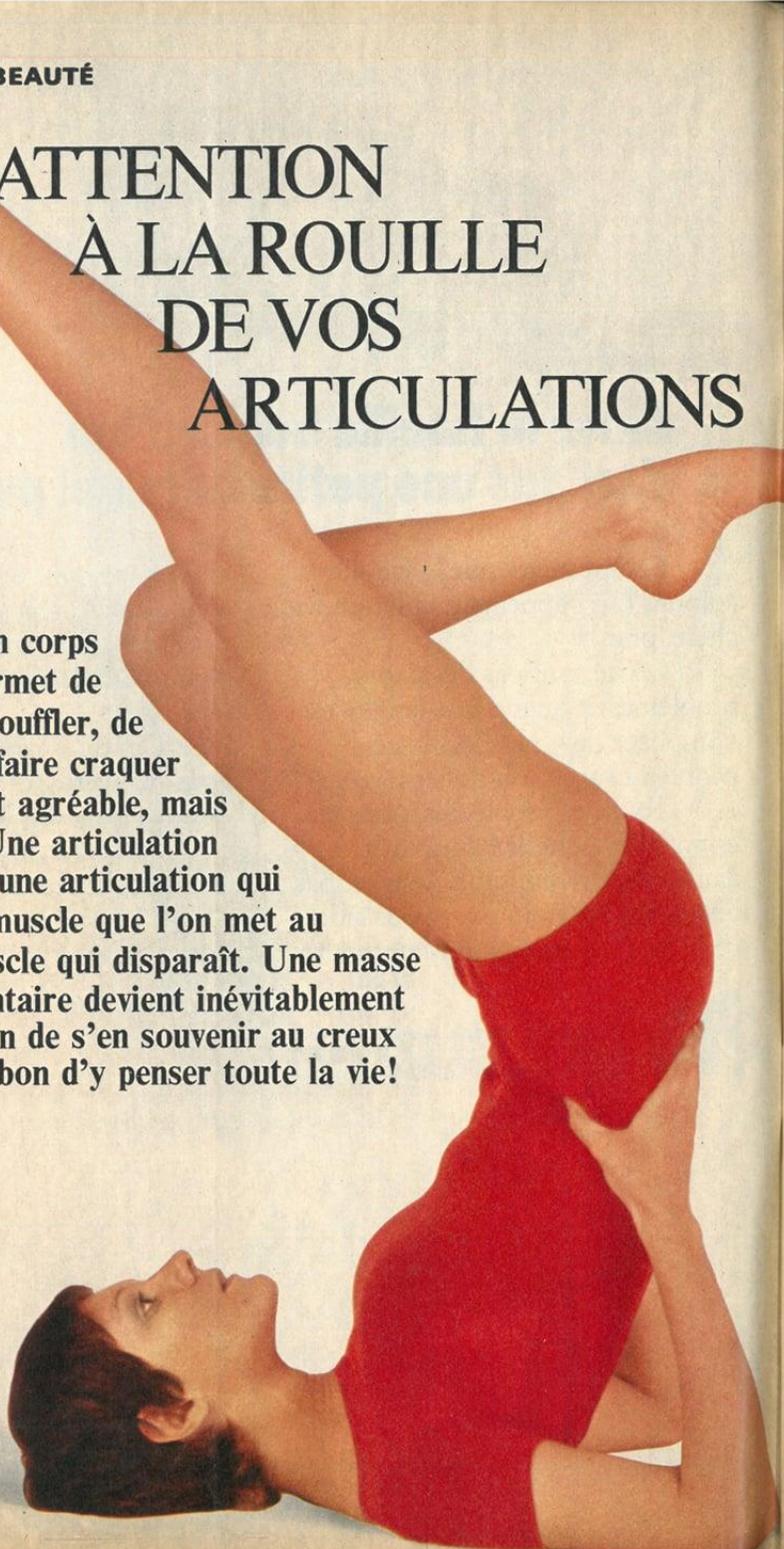


BEAUTÉ

ATTENTION À LA ROUILLE DE VOS ARTICULATIONS

C'est agréable, un corps obéissant qui permet de courir sans s'essouffler, de se pencher sans faire craquer les genoux. C'est agréable, mais cela se mérite! Une articulation qu'on oublie est une articulation qui s'ankylose. Un muscle que l'on met au repos est un muscle qui disparaît. Une masse musculaire sédentaire devient inévitablement flasque. Il est bon de s'en souvenir au creux de l'hiver. Il est bon d'y penser toute la vie!



Etes-vous capable:

assise par terre, le buste droit comme un i, les genoux écartés, les pieds joints, les mains tenant les orteils, de basculer sur place d'une fesse sur l'autre?

Si non:

vous vous privez d'un excellent auto-massage!



Etes-vous capable:

assise sur le sol, le dos bien droit, une jambe fléchie plante du pied collée au sol, de porter, en vous aidant de vos mains, la cheville de la jambe droite sur le genou de la jambe gauche et vice-versa sans perdre l'équilibre?

Si non:

il est urgent de commencer un super-entraînement. Votre manque de souplesse ne vous aidera pas à échapper aux atteintes de l'âge.



Etes-vous capable:

couchée sur le dos, bras le long du corps, d'amener lentement les cuisses sur la poitrine, le front venant toucher les genoux et, dans cette position, de basculer d'avant en arrière et d'arrière en avant?

Si non:

craignez un lumbago en taillant vos rosiers, une raideur dans la nuque en levant la tête pour voir le temps qu'il fait, une petite douleur entre les omoplates en lavant vos vitres ou en tapant à la machine.



Etes-vous capable:

allongée sur le sol, de soulever le bassin, soutenu par les bras et les mains pour garder la position, et de tendre, 20 fois de suite vers le haut, une jambe puis l'autre.

Si non:

n'espérez pas conserver le ventre plat et pensez que la graisse ne se dépose pas seulement en surface; elle enrobe insidieusement les organes internes, gêne leur fonctionnement, ralentit les échanges dont l'activité préserve la vitalité.



Etes-vous capable:

à plat dos, bras le long du corps, paumes des mains à plat, jambes fléchies, talons près des fesses, de tourner les jambes à droite et à gauche dans un mouvement continu sans que les pieds ne touchent le sol.

Si non:

acceptez que fesses et hanches s'élargissent et s'empâtent à force de stations assises prolongées.



Etes-vous capable:

allongée sur le sol, sur le flanc, buste en appui sur les mains, bras tendus, ou tête reposant sur le bras allongé dans le prolongement du corps, de lever 10 fois au moins, la jambe aussi haut que possible, de changer de côté et de faire travailler l'autre jambe.

Si non:

supportez que les muscles des cuisses cèdent, petit à petit, la place à des chairs inconsistantes qui altèrent la pureté de la silhouette. Vous regretterez votre paresse en été sur la plage!



Etes-vous capable:

à genoux, mains en appui sur le sol, de faire le dos rond en tirant bien sur la tête et de le creuser ensuite en étirant le corps au maximum? Croyez-y, c'est le bon moyen de débloquer le dos et de cultiver les muscles de l'attitude.

Si non:

vous découvrirez très vite, dans les miroirs, une silhouette tassée; ce sera la vôtre!



Etes-vous capable:

en appui sur genoux et mains, bras tendus, d'amener dans un mouvement continu et à cadence bien rythmée, un genou en avant et d'étendre ensuite la jambe le plus haut possible; d'exécuter, 20 fois, cette flexion-extension avec l'autre jambe?

Si non:

vous perdrez une chance de plus de voir fondre graisse et cellulite ou de les empêcher de s'installer.

