

5 BONNES RAISONS DE PÉDALER

TROIS MILLIONS DE BICYCLETTES VENDUES PAR AN, 55 % DE CITADINES À VÉLO, 700 KM DE PISTES CYCLABLES À PARIS EN 2014... POUR JOCELYNE ROLLAND, KINÉSITHÉRAPEUTE, LA PETITE REINE EST UNE CHAMPIONNE TOUTES CATÉGORIES.

DES JAMBES GALBÉES

« En roulant régulièrement vous tonifiez fesses, cuisses et mollets. Les muscles se renforcent, la peau se tend et vous obtenez un effet de lissage, promet Jocelyne Rolland. Les peaux jeunes perdront de la cellulite et les plus matures seront moins distendues. »

Mais ne mettez pas la tête dans le guidon ! Si vous ne voulez pas prendre trop de cuisses et de mollets, il faut rouler avec une résistance faible. Réglez le dérailleur en position facile et augmentez l'effort progressivement.

UN DÉCOLLETÉ RAFFERMI

Contrairement aux idées reçues, le vélo ne muscle pas uniquement les jambes. « Le haut de votre corps est actif. Quand vous appuyez sur le guidon, tous les muscles sont sollicités. Un peu comme si vous faisiez des pompes. »

Résultat : le dessous des bras, souvent relâché et que l'on a tant de mal à faire travailler, sera lui aussi tonifié.

UN DOS GAINÉ

Quand vous roulez, pensez à maintenir le dos droit et stable. Evitez de faire des oscillations avec les fessiers, la tête ou les épaules pour vous aider à pédaler. Grandissez-vous quand vous soufflez pour maintenir une position bien droite. Vous pourrez alors sentir votre dos et votre ventre se contracter et se tonifier.

UN ATOUT MINCEUR

« Pour optimiser vos dépenses physiques, pédalez à jeun le matin : vos muscles puisent l'énergie nécessaire dans les zones de stockage. »

Ne vous couvrez pas trop, c'est l'effort qui va vous réchauffer. Par temps frais, votre corps lutte pour maintenir sa température à 37 degrés. Il utilise des calories qui s'ajoutent à celles qui sont brûlées par le travail musculaire. Se couvrir fait transpirer et perdre de l'eau mais pas de graisse.

QUI PÉDALE DORT

Une étude publiée par l'université de Stanford affirme que les personnes souffrant de troubles du



sommeil réduisent leurs insomnies de moitié en pratiquant 20 à 30 minutes de vélo un jour sur deux. Une

méthode douce pour dormir comme un bébé!

✓ * Directrice du Centre de rééducation de la beauté.
www.reeducation-beaute.com

PHOTO MAX VON TREU/FOLIO-ID.COM/BIANCA G. © MUNICH MODELS

VALERE FOURRURE

Depuis 1960

Le meilleur rapport qualité prix
Artiste Fourreur



Ce fourreur créateur sélectionne toutes les peaux directement à la source et réalise ses propres modèles à des prix fascinants. Superbes visons à partir de 3 990 €.

Transformation de vos anciennes fourrures et reprise au meilleur prix lors d'un achat.

77, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tél. : 01 46 28 59 73