

«JE FAIS DE LA GYM, MAIS JE N'AI PAS DE RESULTATS! POURQUOI?»

Ne vous découragez pas! Laura Colliard, coach fitness titulaire d'un bachelor en sciences du sport et de la motricité, vous donne la solution.

1 - Depuis six mois, je fais deux heures de gym par semaine, mais je ne maigris pas!

L'avis de Laura Colliard: Il faut distinguer masse grasseuse et masse maigre. En effet, il faut savoir que le muscle (masse maigre) est plus lourd que la graisse. Lors de la reprise du sport, sur la balance, il se passe souvent l'effet inverse de celui désiré: vous risquez de prendre du poids ou de ne pas voir de différence. Pas de panique, cela ne veut pas dire que vous avez grossi, mais plutôt que vous êtes en train de développer votre masse musculaire au détriment de la masse grasseuse, que vos tissus se raffermissent et que votre silhouette se galbe.

Le conseil coaching: Quand vous reprenez le sport, ne vous focalisez pas trop sur la balance. Fiez-vous plutôt à vos vêtements (vous verrez certainement une différence), ou alors prenez vos mesures anthropométriques et faites une comparaison après quelques semaines.

2 - L'idéal pour maigrir, est-ce le cardio ou la muscu?

L'avis de Laura Colliard: Si vous désirez des résultats vraiment effectifs, il vous faudra combiner entraînement musculaire et cardio. La charge de travail a aussi son importance. Idéalement, il faudrait bouger un peu tous les jours.

Le conseil coaching: Avec trois à quatre entraînements par semaine, vous obtiendrez très vite des résultats. Et pour celles et ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à disposition, sachez qu'une séance d'une demi-heure bien structurée n'est pas moins efficace qu'une séance d'une heure.

3 - Je fais des séances d'abdos-fessiers trois fois par semaine et j'ai toujours de la cellulite, pourquoi?

L'avis de Laura Colliard: Un cours d'abdos-fessiers va principalement agir sur vos muscles et les renforcer. Vous allez galber et modeler votre corps. Si vous voulez éliminer votre cellulite, il vous faudra travailler votre cardio également. Un peu de marche rapide ou de course à pied serait l'idéal. Pensez également aux massages en complément (lipomassages), qui pourront vous aider à drainer un surplus adipeux.

Le conseil coaching: Il est important de travailler sur les deux facteurs, à savoir musculaire et cardio-vasculaire pour de meilleurs résultats. Pensez aussi à bien vous hydrater!

4 - Je suis adepte de la natation et du running, mais j'aimerais avoir les cuisses plus galbées, comment faire?

L'avis de Laura Colliard: La natation et la course à pied sont deux sports très complets qui sollicitent autant le bas que le haut du corps, le musculaire et le cardio-vasculaire, et qui sont facilement accessibles. Cependant, l'endurance aura tendance à faire fondre votre masse musculaire: afin de l'entretenir, ajoutez quelques exercices de renforcement musculaire.

Le conseil coaching: Il existe une palette d'exercices simples que vous pouvez exécuter chez vous avec le poids du corps ou du petit matériel comme des élastiques et haltères. Pour résumer, faites du renforcement musculaire ciblé sur vos jambes!

5 - J'ai du ventre et, malgré mes efforts, je n'arrive pas à m'en débarrasser: que dois-je faire?

L'avis de Laura Colliard: Tout d'abord, sachez qu'il n'existe pas de solution miracle qui vous permette de choisir l'endroit spécifique où vous désirez perdre de la graisse. Toutefois, la pratique du sport est la solution la plus simple pour perdre vos rondeurs. Mais attention, cette pratique doit être accompagnée d'une alimentation correcte.

Le conseil coaching: En résumé, un entraînement comprenant cardio, renforcement musculaire avec un accent particulier sur la taille et une alimentation adaptée sont la clé de votre problème.

6 - J'ai la peau des bras qui se relâche et je ne sais pas quoi faire: que pouvez-vous me conseiller?

L'avis de Laura Colliard: Avec l'âge, et principalement chez les femmes, la peau des bras a tendance à se relâcher, il faut donc travailler les bras en priorité.

Le conseil coaching: Quelques exercices de renforcement, ciblés sur les triceps et biceps principalement, vous permettront de leur redonner du tonus et une allure plus ferme.



7 - J'ai un léger double menton, des exercices peuvent-ils m'aider à m'en débarrasser?

L'avis de Laura Colliard: Si seulement on pouvait garder une belle peau aussi lisse qu'à vingt ans! Malheureusement, il n'en est rien et avec le temps les tissus du cou ont tendance à se relâcher.

Le conseil coaching: Pas de panique: des exercices faciaux (notre visage est composé de muscles qui tout comme les autres peuvent se travailler) ainsi que des massages avec une bonne crème ou huile hydratante vous donneront de très bons résultats. Il se peut aussi que votre double menton soit causé par un peu de surpoids. Dans ce cas, à vos baskets!

8 - Pour me raffermir, j'ai pensé faire de la musculation, mais j'ai peur d'avoir de gros muscles. Que faire?

L'avis de Laura Colliard: Prendre de la masse est la peur la plus fréquemment évoquée par la gent féminine lorsqu'on parle musculation. Alors, que les choses soient claires, Mesdames: à moins de travailler avec des charges incroyablement lourdes (ce que la plupart d'entre vous, je peux le parier, ne feront jamais!), il n'y a aucun risque.

Le conseil coaching: Privilégiez des séries assez longues de 15-20 répétitions pour entraîner vos muscles en endurance. Essayez les cours de renforcement comme abdos-fessiers, Sculpt, Pilates ou Pump. Ces cours vous permettront de raffermir et galber votre silhouette sans pour autant avoir de «gros muscles».

9 - Je fais un peu de jogging deux fois par semaine, mais je n'arrive pas avoir de belles fesses? Quels exercices pratiquer?

L'avis de Laura Colliard: Gardez en tête que chaque personne a une physiologie différente: vous pouvez travailler sur votre physique, mais ne comptez pas avoir le corps de telle ou telle star (souvent trop parfaite pour être réelle)! Et c'est tant mieux: après tout, ne dit-on pas que ce sont nos petits défauts qui font notre charme?

Le conseil coaching: La course à pied est un excellent sport pour raffermir vos jambes. Pour sculpter la courbe de vos fesses, pratiquez des exercices de musculation ciblant les fessiers, telles les fentes qui sont très efficaces et facilement réalisables chez soi!

En conclusion, si vous désirez avoir de bons résultats, il vous faudra faire un travail complet comprenant cardio et renforcement/musculation, mais aussi adopter une bonne alimentation, car l'un ne va pas sans l'autre. Gardez à l'esprit que chaque personne est différente et par conséquent a besoin d'un entraînement adapté. N'hésitez pas à demander les conseils d'un professionnel qui pourra vous évaluer. Et ne vous découragez surtout pas!