



SHAPE + DE CONSEILS SHAPE.FR SHAPÉ

NOUVEAU
2€
,80
PRIX DÉCOUVERTE

» MON COACH FORME & BEAUTÉ

On a testé pour vous!

LE TOP DES COURS TENDANCE

SWEAT BOXING, GRITT CARDIO,
PYRFIT, R'LACE, SH'BAM...

LOW IMPACT
*Zéro risque
Max de plaisir*

20 ASTUCES
POUR UNE
PEAU ÉCLATANTE

Mon coaching du mois
DES JAMBES TONIQUES

**UN HIVER
EN FORME**

- > Ma cure détox d'automne
- > Ma nutri paléo pour plus d'énergie
- > Mes défenses immunitaires boostées

DOLORES CHAPLIN
J'adore me dépasser

**KINÉ,
CHIRO,
OSTÉO...**
*À QUI
JE CONFIE
MON CORPS?*

Antioxydants
**MON ATOUT
PEP'S**

UN MAGAZINE DU GROUPE 1633

L 15101 - 12 - F: 2,80 € - RD



SHAPE N° 12 - DÉCEMBRE 2013 - 2,80 €



Le Sweat Boxing

testé par Stéphanie,
secrétaire de rédaction
dite « Œil de lynx »

Cette séance de boxe en douceur permet de se dépenser en toute sécurité. De quoi se risquer à une approche tonique de la boxe, loin des poids lourds du ring !

Mes impressions

« J'enfile les gants, direction le gros Bibendum noir qui va accueillir les coups de mes petits bras musclés. Objectif : combiner force et vitesse et enchaîner un maximum de directs gauche, puis droits, en moins d'une minute. Terminer au sol par du gainage de la sangle abdominale, des abdos-fessiers, sans oublier l'apothéose en faisant la planche comme "Super(wo)man". Bon, étant plutôt tatillon(ne) de nature (déformation professionnelle !), je dirais que le Sweat Boxing a l'inconvénient de ses avantages : il est à mi-chemin entre le fitness et la boxe, et j'aurais aimé aller plus en profondeur soit dans le fitness, soit dans la boxe. »

Un K.-O. exaltant

Pourquoi c'est top ?

Parce que ça fait du bien de se défouler ! Avec ou sans sacs de boxe, les temps de pause sont volontairement courts pour que les exercices soient bénéfiques pour le cœur. Si l'on pratique un autre sport (natation, course à pied...), les effets du sweat boxing, en travail régulier, sur la résistance et la vitesse ne devraient pas être négligeables. C'est vraiment plus exaltant qu'un cours de fitness !

On bosse quoi ?

Principalement les bras, les jambes et la taille, grâce à des enchaînements pieds et poings : en position de garde (les poings près de la joue), la combinaison direct gauche, direct droit, crochet, uppercut, sans oublier les jambes, en « chassé ». L'idée étant d'assurer huit positions pieds et poings le mieux et le plus vite possible, plusieurs fois, tout le corps est quand même sollicité et ça se ressent tout de suite !

Les conseils du coach

Redouane Asloum, coach au Sweat boxing, à Paris (www.sweatboxing.fr)

« Ce cours est idéal pour celles qui n'ont pas peur de "mouiller le maillot" ! Il permet de s'initier à plusieurs styles de boxe, de se défouler et de faire travailler le cardio. Et puis, ce ne sont pas de vrais coups, ce qu'apprécient les femmes, qui constituent environ 90 % des participantes. »

Le Krav-Maga

testé par Virginie,
notre offensive
rédactrice « sport »

Vous souhaitez apprendre à vous défendre et vous dépenser à fond ? Le Krav-Maga est fait pour vous ! Cette méthode d'autodéfense israélienne s'appuie sur les réflexes naturels du corps et un grand nombre de techniques de combats. Le but ? Répondre à toutes les situations dangereuses.

L'art de l'autodéfense

Pourquoi c'est top ?

Parce que c'est un superexutoire après une dure journée de travail ! Outre le côté physique, c'est finalement votre mental qui va le plus transpirer. Peu importe que vous soyez sportive ou non, fragile ou athlétique, le Krav-Maga vous enseignera les techniques pour vous sortir des situations à risque. La discipline ne répondant à aucune règle précise, c'est votre force intérieure qui fera la différence. Sans oublier les passages de grades et les ceintures qui vont avec, pour être encore plus fière de vous !

On bosse quoi ?

Bras, jambes, abdominaux... Tout le corps se doit d'être tonique. Le but est d'acquiescer des réflexes au top et de gagner en précision au moment de la frappe. Vous apprenez donc à maîtriser votre corps et à améliorer la coordination de ses mouvements. Enfin, la souplesse est aussi mise à rude épreuve. Il faut savoir tomber, rouler, mais sans se faire mal.



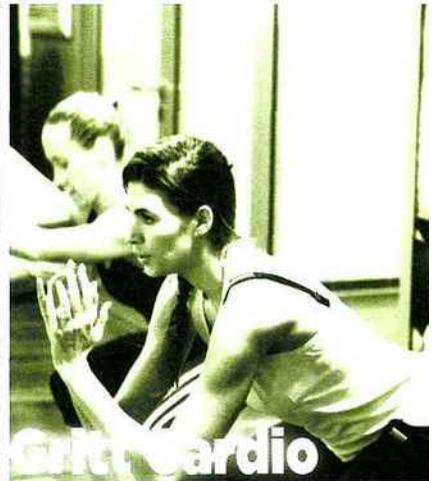
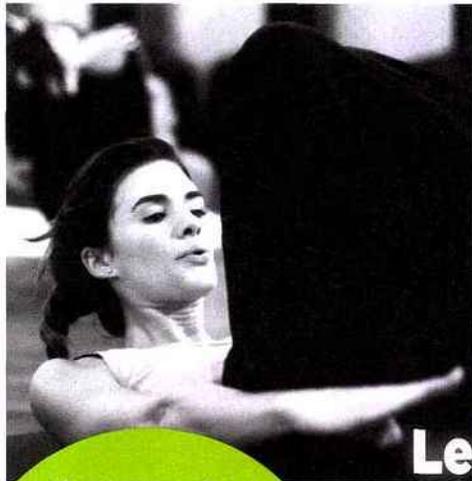
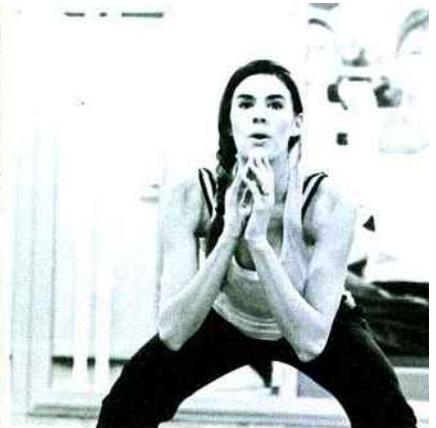
Mes impressions

« Il ne faut pas avoir peur du contact ! Comme une grande partie du cours se déroule en binôme, je me suis vite rendu compte qu'il ne fallait pas hésiter à aller chercher l'autre lors des corps à corps. Et puis j'ai aussi dû accepter de me faire un peu mal, savoir donner des coups, mais aussi en prendre ! »

Les conseils du coach

Patrick Vincent,
coach aux Cercles de la forme (www.cerclesdelaforme.com)

« Le Krav-Maga s'adressant à tout le monde, les progrès se font donc en fonction de votre propre motivation. Comme la technique est un peu longue à maîtriser, il faut persévérer. C'est au bout de six mois que l'on prend vraiment conscience du travail effectué. Mais à la fin, on reprend réellement confiance en soi. »

**Mes impressions**

« Démarrage en trombe, sauts, allers-retours en courant d'un bout à l'autre de la pièce, burpees (pompe avec saut de cabri), pompes, abdos. Heureusement que le cours ne dure qu'une demi-heure ! Entre les exercices utilisant le poids du corps et les séquences ultracardio, je suis sortie de cette séance d'interval training de haute intensité épuisée. Fatiguée, mais fière de moi et de m'être dépassée ! »

Le cardio expérimenté par Justine, notre testeuse de choc

Saut, aller-retour, pompes, squats...
Ce cours vous fait bouger non-stop. Vous avez 30 minutes chrono pour transpirer, réveiller vos muscles endormis, booster votre cardio et, surtout, vous dépasser !

À bout de souffle !**Pourquoi c'est top ?**

Parce c'est zéro ennui. Vous êtes obligée d'être à 100 % : impossible de penser aux soucis du quotidien ou à la liste des courses ! La musique à fond, l'émulation du groupe et le coach font le reste. Vous tapez dans les mains après chaque chanson et vous avez vraiment l'impression de faire du sport avec un grand « s ». Et puis, soyons honnêtes, vous brûlez un max de calories. En effet, la structure du cours en interval training alterne phases très intenses et phases de repos et permet de brûler plus rapidement des calories.

On basse quoi ?

Les abdominaux, les fessiers, les ischios, les triceps, les pectoraux... Bref, tous les muscles grâce à une combinaison d'exercices à impact utilisant le poids du corps.

Les conseils du coach

Angélique Garo, coach
en club Healthcity
(www.healthcity.fr)

« Si vous êtes en difficulté, n'arrêtez pas en plein milieu du cours ! Misez plutôt sur les options : par exemple, posez les genoux à terre pour les pompes ou le gainage en planche, au lieu de creuser le dos. Le but, c'est de ne jamais lâcher ! Donc, on continue à marcher vite si on ne peut plus courir, on descend moins bas sur les squats si ça brûle trop, mais on bouge pendant 30 minutes. Pas 28 ni 29, mais 30 ! »

