



La Vie en Rose, Moments Intimes, La Senza... Ces boutiques de lingerie féminine évoquent souvent des poitrines plantureuses. Que l'effet soit truqué ou non, il demeure quand même que cela ne laisse pas indifférent! Par Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique

RAFFERMIR SA POITRINE?

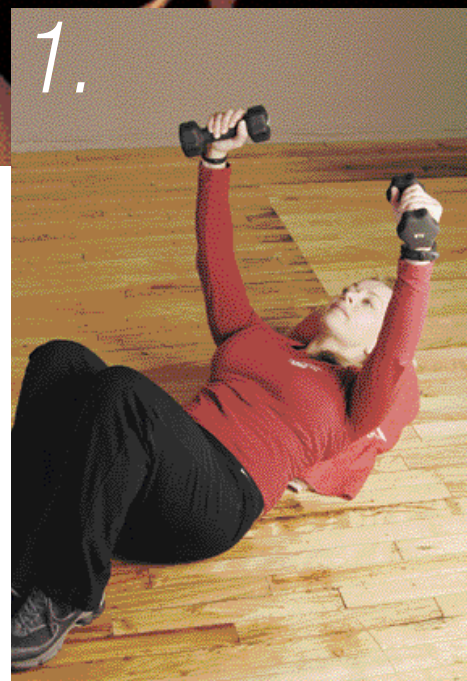
●●● En tant qu'entraîneuse de profession depuis près de 20 ans, je peux vous confirmer qu'il n'existe AUCUN exercice qui raffermir les seins! On NE PEUT PAS raffermir des glandes mammaires ou encore des tissus adipeux (du gras)! Toutes les pubs à ce sujet sont complètement farfelues! Si vous faites partie de l'équipe des poitrines moins imposantes, posez-vous la bonne question: que pouvez-vous faire pour créer l'illusion d'une poitrine plus généreuse et plus galbée?

▶ Ma première recommandation serait de vous dénicher un soutien-gorge avec un support de qualité, que celui-ci soit pour le sport ou non. Ensuite, ajoutez-y du rembourrage si désiré.

▶ Deuxièmement, prenez le temps de consulter un spécialiste en conditionnement physique afin d'améliorer votre posture. Le simple fait de maintenir une posture plus saine vous rendra un air de jeunesse et montrera sous un meilleur jour ce que Mère Nature vous a légué.

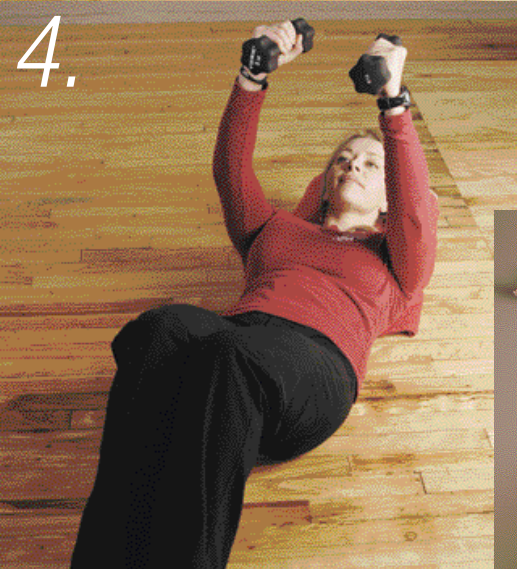
▶ Troisièmement, je vous suggère de renforcer les muscles de votre gaine scapulaire – muscles posturaux, dorsaux et pectoraux. Oui, oui, les pectoraux, mais de préférence au niveau claviculaire et non sternal. Ceci densifiera la partie près de la clavicule et donnera l'effet que vous possédez un peu plus de seins. En travaillant au niveau du sternum, comme sur un banc plat, avec des charges plus lourdes, vous risquez plutôt de perdre de la densité. À vous de décider: plus ou moins? Aussi, étant donné que la force gravitationnelle demeurera toujours l'ennemi numéro un de nos attributs féminins, renforcer implique d'autant plus le besoin d'étirer. Un muscle en santé est tout d'abord un muscle flexible!

Voici quelques exercices afin de densifier légèrement les sections posturale, dorsale et pectorale. Exécutez ces exercices trois fois par semaine, en prenant au moins une journée de repos entre chaque entraînement.



1) DÉVELOPPÉS PECTORAUX EN INCLINÉ AVEC POIDS OU ÉLASTIQUE.

Faites 2 séries de 15 répétitions.



2) PAPILLON – RHOMBOÏDES.

Couchée sur le ventre, ramenez vos omoplates ensemble rapidement. Faites 50 répétitions de chaque côté (tête à gauche et à droite).

3) EXTENSION DU DOS/ROTATION EXTERNE DES BRAS/EXTENSION ET RÉTRACTION DES ÉPAULES.

Couchée sur le ventre, lors de l'extension du dos, retournez simultanément le dos des mains vers le sol. Conservez la nuque dans le prolongement du dos, et ce, pour un temps sous tension de 5 secondes. Faites 2 séries de 15 répétitions.

4) ENVOLÉES PECTORALES EN INCLINÉ AVEC POIDS OU ÉLASTIQUE.

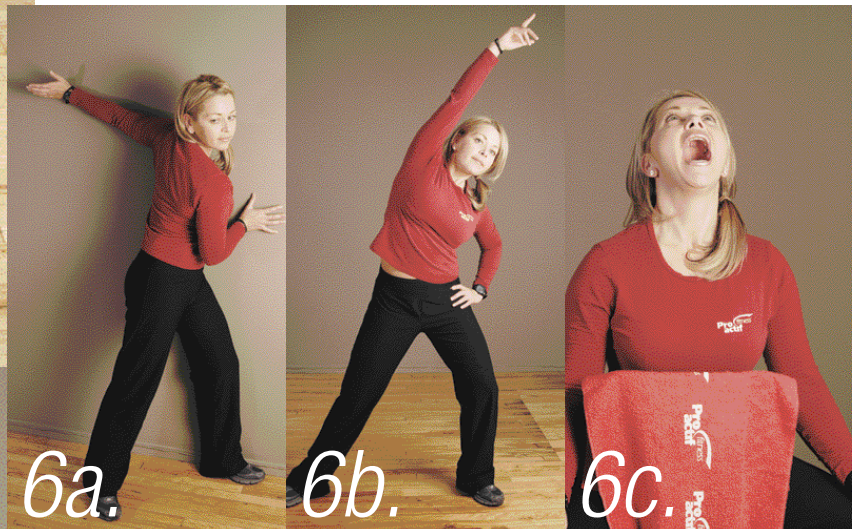
Faites 2 séries de 15 répétitions.

5) FLEXION DES GRANDS DORSAUX – POSITION DEBOUT – ÉLASTIQUE.

Debout, conservez vos lordoses aux niveaux cervical et lombaire, ainsi qu'une légère flexion au niveau des genoux. Gardez vos paumes vers le sol. Tirez les élastiques vers vos cuisses en 1 coup, maintenez pour 2 secondes et revenez en 3 coups à la position départ. Faites 2 séries de 15 répétitions.

6) ÉTIREMENTS FINAUX: PECTORAUX (a), GRANDS DORSAUX (b) ET FLÉCHISSEURS DU COU (c).

Maintenez vos étirements pour au moins 30-45 secondes chacun.



Si vous êtes consciencieuse, au bout d'environ trois semaines, vous serez contente de constater que ceci fonctionne vraiment et donne un léger galbe. Malheureusement, les seuls moyens véritables d'augmenter l'ampleur de votre poitrine se limitent encore (comme toujours) à la méthode Body Wonders ou à un chirurgien esthétique de renom. Mon dernier conseil si vous désirez PLUS ou MOINS de poitrine: FAITES-LE POUR VOUS! **Soyez Proactif! Musclez votre santé!**