

Régime minceur : les conseils d'un sportif et d'une diététicienne à Jarny

24 Juillet 2016

L'été, la plage, le corps dénudé, la peau bronzée et... eux. Eux, les trois ou quatre kilos de trop, reliquat d'une année riche en raclettes et autres gourmandises. Pour les vacanciers dits "aoûtiens" subsiste un infime espoir de les camoufler. Julien Ferry, président de l'association Sport-Détente, et la diététicienne Clémence Perrin, tous deux de Jarny, se proposent d'alléger cette surcharge pondérale.



Le cardio !

« Tout d'abord, la moitié du boulot c'est dans l'assiette », affirme Julien Ferry. Cela tombe bien, cette moitié "alimentaire" est à lire par ailleurs. Le président de Sport-Détente, temple de la remise en forme jarnysienne, prêche ensuite pour sa paroisse : « Mais pour assurer dans son maillot, un régime ne peut suffire. Seulement, se sculpter un joli corps est un travail de longue haleine ! » Ce basketteur accompli livre la recette du succès : « Il faut nécessairement associer un entraînement physique, qui accélère la perte pondérale et la fonte des graisses, et tonifie les zones à problèmes (ventre, cuisses et fesses) ».

Voilà pour le discours général. Plus précisément, Julien Ferry met l'accent sur le rythme à tenir : « Pour commencer, il faut au moins venir à la salle trois fois par semaine ». Que le bipède allergique à la fonte se rassure : notre objectif tend à perdre de la masse grasseuse et non à prendre de la masse... musculaire. Donc direction les appareils à "sudation accélérée" : « On débute par une séance de cardio sur nos tapis de courses, vélos elliptiques, rameurs ou vélos semi-allongés. La durée ? 45 minutes pour être efficace. » Dit autrement : 45 minutes pour commencer "à taper dans les graisses". La suite, vite : « Une bonne séance de renforcement musculaire grâce à nos machines guidées qui permettent de travailler chaque partie du corps plus précisément (25 minutes). Enfin, pour finir, une série de gainages et d'abdominaux afin d'obtenir un ventre plat (10 minutes). » La suite paraît plus douce : « En complément, un petit sauna de 15 minutes est aussi possible dans nos locaux ». Sceptique ? Julien se charge de totaliser les "sacrifices" consentis : « 1h30 trois fois par semaine pour de bons résultats, cela équivaut à 4h30 sur 168 heures hebdomadaires... Alors, pas d'excuse ! »

Pour les plus pressé(e)s, Jarny Sport-Détente propose encore de pratiquer le **Power Plate** : « Les résultats sont vraiment épatants en 10 séances de 30 minutes. Et la première séance est offerte ! »

Y a plus qu'à...