



Bungee Pump, resculpter sa silhouette en marchant

Une innovation dans le monde de la marche et du sport. Ces nouveaux bâtons de marche vont changer votre silhouette et certainement votre façon de vous entraîner. Avec eux c'est fitness, endurance, musculation, rééducation et perte de poids avec un minimum de contraintes ! On a découvert pour vous les Bungee Pump et on vous dit tout.

Véronique Caron

Vu de loin, ce sont des bâtons de marche nordique. Vu de près en action, ça interpelle le regard (et pour en avoir fait l'expérience, on passe un peu pour une femme bionique quand le bâton s'enfonce dans le sol dans une marche fluide et dynamique. J'ai croisé deux fois Lizarazu qui semblait fasciné, sans doute par mes bâtons !). Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas d'un bâton de marche nordique comme les autres, même s'il vient de Suède, et il s'impose en France depuis peu grâce à ses particularités. Découvert au Centre de Thalassothérapie Serge Blanco d'Hendaye qui l'intègre dans les activités sportives destinées aux curistes, et le vend sur

place, c'est l'outil de renforcement musculaire dont on ne va plus pouvoir se passer.

C'est quoi exactement un Bungee Pump ?

Un bâton d'exercice équipé d'un système de pompe provoquant une résistance. Avec, on marche, on effectue des exercices de renforcement musculaire ciblés et des étirements en douceur sans chocs articulaires ! Cerise sur le gâteau, c'est un outil de proprioception permettant de travailler en coordination les membres inférieurs et supérieurs ! Énorme avantage, c'est l'accessoire que l'on adopte pour les exercices à domicile parce qu'il se range ni vu ni connu dans un placard ou derrière une porte sans montage ni démontage ! Discret mais efficace.

Ça ressemble à quoi ?

Une paire de bâtons solides, résistants, en tube de plastique de 30 mm d'épaisseur dont la partie inférieure télescopique ultra légère est en aluminium. Une poignée ergonomique qui facilite la prise en main, une dragonne ajustable, une pointe en tungstène pour la terre et le sable, un embout adaptable en caoutchouc pour l'utilisation sur le bitume ou en intérieur.

Comment ça marche ?

Avec vous pardi ! Le principe, utiliser la résistance du bâton pour augmenter l'efficacité de l'effort fourni. Quand vous marchez par exemple 60 minutes avec vos Bungee Pump cela correspond à 90 mn de marche sans bâtons et 80 mn de marche avec bâtons rigides. On entend déjà les flemmardes crier « J'en veux » ! Le travail

cardio-vasculaire est optimisé, et ça fait transpirer ! L'activité est là sans les douleurs toutefois car la propulsion induite par l'utilisation des bâtons place naturellement le dos dans la bonne position. Les muscles dorsaux travaillent simultanément avec les abdominaux, ce qui prévient et même soulage les lombalgies.

Moins de calories plus de muscle

Point fort, avec les bâtons dynamiques, vous allez solliciter 90 % des muscles du corps ! Rien de tel pour le renforcement musculaire et accroître la consommation de calories. Elle aug-

mente de 77 % sur la base d'une marche de 30 mn. Avec bâtons, à une vitesse de 6,5 km/h sur une surface inclinée de 1 à 3° par des marcheurs de 15 à 57 ans, la consommation s'élève à 390 kcal quand sans bâtons elle n'est que de 220 kcal, indique le distributeur français Hydratech. Et on veut bien le croire à regarder la balance et la silhouette se redessiner au fil des semaines d'utilisation (testé par la rédaction).

Tout est dans le mouvement

On règle ses Bungy Pump selon les exercices et l'utilisation. Pour la mar-

che par exemple, le dessus de la poignée doit arriver sous l'aisselle. Après avoir celle-ci bien en main, la dragonne en maintien au niveau du poignet, on pousse le bâton derrière avec les avant-bras, le coude le long du corps, puis on recommence avec l'autre bras en alternance et sur le rythme des pas. Non au planté de bâton devant soi ! et surtout on ne dépasse jamais l'axe des hanches. Très vite on trouve la cadence et la coordination des mouvements. Et si on veut on peut même courir avec ! ■

Plus d'infos sur www.bungypump-france.fr
Prix des bâtons entre 69,95 à 115 €.

Musclez, allongez, affinez..., 10 exercices clef

Mickaël Hacherel, responsable du service des sports de la Thalasso Serge Blanco* propose un parcours forme féminin qui répond à nos exigences. Ciblé pour embellir, muscler, et harmoniser la silhouette, il est complet, se pratique à l'envi selon les besoins et à son rythme. Une fois par semaine ou tous les jours, variez les plaisirs et les exercices. Le Bungy Pump permet de solliciter le muscle en douceur parce qu'il fait travailler avec une faible charge (de 4 à 10kg) sur un temps long en évitant les terrains accidentés et escarpés. Résultat une silhouette de marathonnienne plutôt que de rugbyman explique Mickaël !

Pour chaque exercice (hors marche et course) effectuez 4 séries de 25 mouvements et bien-sûr, pensez à respirer. Entre chaque série faites une pause de 30 s. Entre chaque exercice récupérez 2 mn ou marchez tranquillement 2 mn.

1 Pour un corps de rêve ?

Une heure de marche dynamique qui va solliciter l'ensemble des muscles du haut et du bas du corps membres compris. Marcher dos droit pas trop en avant, le ventre rentré et les fessiers contractés. Les bâtons bien en main, pousser derrière comme pour avancer plus vite comme en marche nordique et un bras après l'autre. La main ne doit jamais dépasser la hanche.

Optimisez l'exercice en utilisant un cardiofréquencemètre. Essayez de maintenir un rythme cardiaque à 65% de la fréquence cardiaque maximale le temps de l'effort. Calcul pour une femme : $226 - \text{l'âge} \times 0,5\%$. Si vous avez 50 ans, 65% de votre fréquence cardiaque fera 114,4 pulsations/mn. Ce chiffre vous permettra d'optimiser votre entraînement pour un meilleur travail de cardio et d'endurance.



2 Pour un ventre plat et musclé ?

On fait des abdos ! Bloquez un bâton entre les jambes avec les pieds. Coudes collés aux côtes. Le but est de rapprocher les épaules des genoux, pas les bras qui appuient sur les bâtons devant le visage en position de prière de part et d'autre de la poignée.

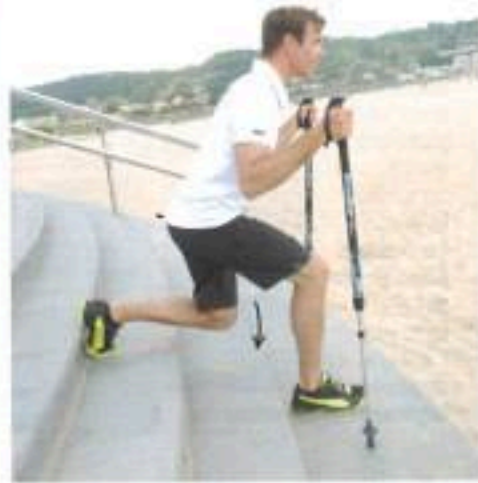
La résistance du bâton crée une contrainte de charge (4,6 ou 10 kg) en plus de celle du poids du corps sur les grands droits, les fameux muscles des tablettes de chocolat !



3 Pour des fesses rebondies, hautes et fermes ?

On descend les escaliers ! 2 par 2 en souplesse. Posez les bâtons sur la seconde marche devant vous, collez le pied arrière contre la marche et descendez verticalement en flexion lente en faisant attention de ne pas positionner le genou de derrière en dessous de la pointe du pied. Gardez le dos droit sans cambrer, légèrement penchée sur les bâtons.

Deux variantes : une en montant les escaliers ou une en procédant sur le plat.



4 Pour des seins hauts et beaux ?

On travaille ses pectoraux pardi ! Calez les deux bâtons dans un angle mur/sol. Debout en position de fente, dos droit légèrement incliné dans le prolongement de la jambe arrière, bâtons écartés de la largeur des épaules, paume des mains posées sur le bâton, pousser dessus en soufflant. Changer de jambes à chaque série. Attention c'est le bras entier qui travaille, on garde les épaules descendues.

Possibilité d'effectuer le mouvement debout bras et jambes écartés, légèrement fléchis, bâtons posés de chaque côté. Appuyer avec les paumes des mains. Même position les bâtons croisés au niveau du sol (10 cm) reproduire la pression avec les paumes. Cette variété des exercices permet de travailler l'ensemble du muscle grand pectoral.



l'autre côté. Souffler pour descendre sur le bâton latéralement, les épaules restent fixes en descendant. Contrôlez le retour en position droite. Le ventre est serré, les hanches restent fixes. Pour un mouvement bien exécuté, pensez à l'allure d'un bonhomme de dessin animé !

Ce mouvement reproduit les haltères. Plus on insiste sur l'appui, plus l'effort est efficace !

7 Pour des bras toniques ?

On travaille les biceps ! Les bâtons sont réglés normalement (hauteur sous les aisselles). Le bras est à + de 90° à hauteur d'épaule maintenu par la main opposée. Prendre la collerette entre les doigts et pousser sur le bâton en remontant vers l'épaule. Bien rester dans l'axe de l'épaule pour éviter tout risque de tendinite. Ventre rentré, jambes un peu pliées, fesses serrées, bassin immobile.

La pression (de 4, 6 ou 10 kg) est sur toute la longueur du bâton. Alternez chaque bras entre les séries.



9 Pour des épaules de reine ?

On mobilise ! Les épaules sont la continuité du dos, c'est pourquoi il est important de les mobiliser et de travailler les muscles des articulations et puis pour porter un bustier d'été, rien de plus glamour que de belles épaules. Stabilisez le dos avec la position de fente, bras tendus au dessus de la tête. Mains positionnées en pronation, serrez le bâton entre le pouce et l'index. Talons, dos, fesse, épaule, bras sont alignés.

On travaille aussi la fixation des omoplates.



5 Pour des jambes fuselées ?

On court ! En respectant la position des bâtons indiquée pour la marche. Avant de courir, il est important d'avoir stabilisé sa coordination en marchant. Et c'est parti pour 30 mn de course souple et déliée. L'activité et la durée idéale pour brûler les graisses !

Le transfert du poids sur les bâtons pour effectuer une foulée va augmenter la charge (le poids du corps) sur les muscles jambiers dans son intégralité, et sur la poussée et sur l'impact retenu. On effectue des étirements à la fin pour que le muscle retrouve sa forme allongée.



8 Pour avoir le dos musclé de Sophie Marceau ?

On travaille les grands dorsaux et les rhomboïdes ! Prise du bâton en supination (paume de main vers l'avant) au niveau des fesses dans le dos. Bras bien tendus, jambes écartées un peu plus que la largeur des



épaules. Le mouvement consiste à resserrer les bras. Pour bien poser la position et éviter les mouvements parasites se placer devant un miroir. On souffle sur l'effort. Seconde position : les mains en pronation (paumes tournées vers soi) sur les poignées, le bâton toujours dans le dos à hauteur des fessiers. Monter le plus haut possible les bras jusqu'au milieu de la colonne vertébrale. Les omoplates devraient pouvoir tenir un stylo posé à la verticale. Ça fait mal ? C'est donc bon !

La mixité des positions offre une variété qui évite l'ennui.

10 Contre les ailes de chauve-souris ?

Haro sur les triceps ! C'est le point faible des femmes et le point très très fort des Bungy Pump : attaquer cette partie du corps qui avec le temps se détend (trop). Reprendre la position de fente, coller les coudes au niveau des côtes. C'est la partie haute des bras qui va travailler dur mais ce sont juste les avant-bras qui vont entrer en action, paumes des mains sur le dessus de la poignée. Attention de ne pas positionner les bâtons trop haut. Le mieux est d'aller chercher la butée sur un mur. Objectif tendre les bras derrière en écrasant le bâton. Gardez la flexion.

Tenter de mener l'effort complet jusqu'à la butée et ne jamais reculer le coude. L'exercice peut être alterné avec le même mouvement en petites pressions rapides. Aie, aie, aie, ça fait mal ! Mais les résultats sont là si vite qu'on adore souffrir soudain !

www.thalassobstance.com



6 Pour une taille fine ?

On travaille les obliques ! Réglez les bâtons le plus haut possible. On va chercher le bâton au dessus de la butée avec la main, l'épaule opposée légèrement penchée de

