

En forme grâce à une invention suisse

La nouvelle tendance dans les centres de fitness a pour nom T-Bow. Elle développe quatre qualités: force, endurance, mobilité et équilibre. Explications.

Une chaîne stéréo distille une chanson de Madonna.

Dans la salle du centre de fitness, des femmes et des hommes s'échauffent au gré des instructions de leur monitrice, Kerstin Rüegg: «A droite, un, deux, trois, quatre!» A leurs pieds, posé sur le sol, un engin d'entraînement en plastique, en forme de voûte, appelé T-Bow.

L'engin est doté de pastilles antidérapantes en caoutchouc, une de ses faces est recouverte d'une natte et ses rebords d'un revêtement rugueux donnant un appui sûr aux pieds. Pour l'échauffement, le T-Bow s'utilise comme un support. Les premiers exercices sont simples; ils s'apparentent à ceux du step et de l'aerobic: monter et descendre, à gauche et à droite, et ainsi de suite. Où cela se corse, c'est quand on retourne l'engin et que l'on s'en sert comme d'une bascule. Les exercices réclament alors un bon équilibre. Première difficulté: placer les pieds chacun sur un rebord de l'engin. Une fois stabilisé, on se balance, soit latéralement, soit d'avant en arrière.



Kerstin Rüegg, instructrice de T-Bow, en pleine démonstration.

Quatre entraînements en un

C'est l'interaction entre les muscles des jambes, du tronc et de la ceinture scapulaire qui stabilise le corps et maintient l'équilibre. Ce mouvement fait travailler les zones musculaires profondes et renforce les muscles

abdominaux antérieurs et latéraux. L'instabilité permanente crée des conditions inhabituelles qui obligent la musculature à fonctionner différemment: elle met en action des zones habituellement peu ou pas sollicitées. En

s'entraînant avec le T-Bow, on gagne donc en force musculaire tout en exerçant la coordination, le sens de l'équilibre et la réactivité.

«Et maintenant, poids du corps sur la jambe antérieure... et

on bascule d'avant en arrière!» lance Kerstin Rüegg. Plus facile à dire qu'à faire. Après peu de temps déjà, les muscles commencent à brûler. Lara Van de Wouw, 26 ans, participe à l'entraînement qui a été intégré dans le program-

Christina JANSSEN raconte:

«J'ai perdu 31 kilos en 7 semaines, sans problèmes et sans régime (Avant, je portais du 52, maintenant je mets du 38!)»

A ce jour, plus d'un an après, je n'ai pas repris de poids.»

«J'ai toujours été assez forte, même étant petite fille. A l'école, on se moquait souvent de moi à cause de ça.

Mais c'est surtout après la naissance de mon second fils que j'ai commencé à prendre toujours plus de poids, ce qui m'inquiétait beaucoup. On aurait cru que tout ce que je mangeais se transformait instantanément en graisse! J'ai essayé de faire attention et de manger moins, mais j'avais toujours faim et je n'ai pas réussi à arrêter de grignoter des sucreries entre les repas. M'apercevoir que mon mari s'intéressait de moins en moins à moi et avait même honte de sortir avec moi a été terrible. J'ai alors suivi un régime strict. J'avais faim sans arrêt, mais je ne perdais pas de poids. Ensuite, j'ai vraiment tout essayé, des remèdes «miracle» aux injections, en passant par tous les médicaments amincissants qui existaient. Rien, absolument rien n'a marché. Ça m'a coûté une fortune! Et chaque déception ne faisait que me rendre plus malheureuse encore.

J'ai assisté à la perte de poids très rapide de ma meilleure amie

Quelle n'a pas été ma surprise lorsque j'ai rencontré mon amie Claire après quelques jours sans la voir! Comme moi, elle avait des problèmes de poids. Mais ce jour-là, je ne l'ai pas reconnue: elle était devenue incroyablement mince! Je me suis précipitée sur elle pour lui demander comment elle avait réussi. «Tu sais, je ne voulais pas t'en parler avant d'avoir essayé moi-même pour être sûre» me dit-elle. Elle m'a expliqué qu'elle avait commandé une nouvelle méthode minceur révolutionnaire, sur les conseils de son médecin. «Et tu vois le résultat, c'est vraiment fantastique. En plus, je n'ai pas eu à faire de régime. J'ai mangé tout ce dont j'avais envie. Même des frites...».

Claire m'a donné l'adresse où acheter cette méthode et je l'ai immédiatement commandée, les résultats specta-

culaires sur ma meilleure amie m'ayant convaincue.

Lorsque j'ai dû porter une taille plus grande, j'ai complètement paniqué!

J'ai testé cette merveilleuse méthode et perdu 2 kilos dès les premières 24h!

Le soir même du jour où j'ai reçu mon colis, j'ai commencé à prendre BIOLINE Formule Turbo Dynamique. Le lendemain matin, à ma grande joie, j'ai constaté que j'avais déjà perdu un kilo. Incroyable! J'ai repris BIOLINE Formule Turbo Dynamique avant le petit-déjeuner et simplement continué à manger, sans me priver de rien. Lorsque je suis remontée sur la balance en soirée, elle affichait encore un kilo de moins! A partir de ce moment-là, j'ai repris espoir.

Après une semaine, les résultats étaient spectaculaires

Pour moi c'était vraiment une expérience extraordinaire. Je ne faisais rien de spécial, pourtant je perdais chaque jour du poids et des centimètres. Après une semaine, les résultats étaient nettement visibles dans le miroir. J'étais ravie parce que je savais que j'allais enfin réussir à perdre ces bourrelets disgracieux et à retrouver une silhouette harmonieuse.

Au total, j'ai perdu 31 kilos!

Depuis que j'ai perdu ces 31 kilos, je parais 10 ans de moins. Ma taille est devenue joliment mince, mes cuisses et mes fesses ont pris des formes très séduisantes, mon ventre est ferme et plat. Mes seins sont restés bien ronds, c'est vraiment super. Je peux désormais porter tous les beaux vêtements dont j'ai envie, même les plus moulants, car ils mettent ma nouvelle silhouette en valeur.

Mon mari est redevenu jaloux

Il est à nouveau aussi amoureux de moi que lorsque nous nous sommes mariés. Il est très fier de sortir avec moi et ne supporte pas que d'autres hommes se retournent sur mon passage pour me regarder. Je suis si heureuse. Depuis que j'ai minci, une nouvelle vie a commencé. C'est pourquoi j'aimerais recommander BIO-

LINE Formule Turbo Dynamique à toutes les femmes qui ont des problèmes de poids. Elles s'apercevront à quel point c'est simple et surtout vraiment efficace.»

NOUVEAU EN SUISSE



APRES

RESULTATS GARANTIS AVEC BIOLINE Formule Turbo Dynamique

- Ventre: moins 14 à 17 cm
- Taille: moins 12 à 18 cm
- Hanches: moins 9 à 16 cm
- Cuisses: moins 12 à 19 cm
- Fesses: moins 7 à 15 cm

S'IL VOUS RESTE DES DOUTES, LISEZ CE QUI SUIT

- BIOLINE Formule Turbo Dynamique vous aidera à perdre du poids même si rien n'a marché jusqu'ici. Grâce à son action sur le métabolisme, la nourriture n'est plus transformée en graisse. Tout ce dont l'organisme n'a pas besoin est simplement éliminé.
- BIOLINE Formule Turbo Dynamique est un produit à base d'ingrédients 100% naturels, totalement sans danger. Vous perdez votre surpoids de manière naturelle, tout en mangeant ce dont vous avez envie.

Service commandes tous les jours de 9 heures à 21 heures, dimanches et jours fériés de 10 heures à 16 heures. Fax 071 440 36 18

Tél. 0049 180 500 94 19

Bon de commande minceur

Code 59 280 6

OUI, je veux perdre mes kilos superflus avec BIOLINE Formule Turbo Dynamique. Envoyez-moi la cure suivante:

- J'ai 7 kilos à perdre. Cure normale **CHF 49.50**
- J'ai 14 kilos à perdre. Cure intensive **CHF 88.-**
au lieu de CHF 99.-, vous économisez CHF 11.-
- J'ai 20 kilos à perdre. Cure super-intensive **CHF 108.-**
au lieu de CHF 148.-, vous économisez CHF 40.-

Je règle: par avance par chèque/en espèces franco de port.
 sur facture avec en sus une participation aux frais d'expédition.

Nom: _____ Prénom: _____

Rue: _____

NPA/ Lieu: _____

Mon n° de tél.: _____



A remplir et renvoyer dès aujourd'hui à:
Posthorn Versand, Postfach 5860, D-78437 Konstanz

EXPRESS-HOTLINE 071 440 36 17



De nombreuses personnes croient qu'un régime est le meilleur moyen de perdre du poids. Mais la science a récemment prouvé qu'un régime est en fait le moyen le moins approprié pour mincir et surtout rester mince.

Une autre solution

Il existe désormais une toute nouvelle méthode, particulièrement adaptée, pour aider tous ceux qui souffrent de surpoids et ne veulent ou ne peuvent plus suivre de régime. BIOLINE Formule Turbo Dynamique se compose d'ingrédients 100% naturels, agit rapidement et sûrement et ce, en deux phases:

1. **LE JOUR**, BIOLINE Formule Turbo Dynamique empêche l'organisme de transformer les calories en graisse, élimine les toxines et attaque sans pitié les accumulations de graisse et d'eau (cellulite);
2. **LA NUIT**, BIOLINE Formule Turbo Dynamique encourage le métabolisme à brûler en permanence les réserves de graisse de votre organisme.

Résultat: vous obtenez bien plus vite que vous ne l'auriez imaginé et surtout durablement une silhouette mince et séduisante.

me du centre au début de l'année: «Ces exercices me font transpirer, mais j'en retire beaucoup de plaisir.» Actuellement, elle s'entraîne une à deux fois par semaine. «Pour moi, le T-Bow est le complément idéal d'un entraînement d'endurance et de force.»

Utilisé en physiothérapie

La séance bat son plein. La sueur perle sur le front des participants, leur respiration s'accélère. Le moment des exercices de force arrive. Des bandes élastiques sont passées dans une fente latérale de l'engin et c'est au tour du ventre, des fessiers et du dos d'entrer dans la danse... «Avec sa forme arquée, le T-Bow s'adapte au dos, et permet de faire un entraînement anatomiquement correct et approprié du tronc», explique Kerstin Rüegg. Voilà pourquoi l'engin est utilisé depuis longtemps en physiothérapie.

Le T-Bow est une invention suisse. Développé il y a une dizaine d'années par Sandra Bonacina, physiothérapeute et professeur de sport, et Viktor Denoth, maître de sports universitaires, il a été testé à l'EPFZ et fait maintenant l'objet d'une



Avec des élastiques, le T-Bow est aussi utilisé pour se muscler.

demande de brevet. A titre thérapeutique, l'engin est aussi utilisé pour stabiliser les articulations des pieds et des genoux. «Un entraînement régulier avec le T-Bow diminue les problèmes de genoux et de pieds», souligne Kerstin Rüegg.

Lorsqu'ils l'utilisent comme une bascule, les participants doivent exercer une pression des genoux vers l'extérieur. «Ce travail de stabilisation favorise la charge optimale des articulations des jambes et l'interaction entre leurs muscles», poursuit la monitrice. Le T-Bow s'emploie à tout âge. Avec une réserve: la personne qui ne peut pas faire de jogging à cause de problèmes de genoux et de pieds devrait

consulter son médecin avant de participer à la première séance d'entraînement. L'engin est multifonctionnel. Il convient aussi bien à l'endurance qu'aux exercices de musculation. Sa spécificité est de permettre aussi d'améliorer l'équilibre. En effet, une séance complète comporte plusieurs phases: cardiovasculaire, équilibre, force et mobilité. C'est justement cette souplesse qui plaît beaucoup à Gracia Vrucina, 23 ans. Adeptes de la première heure, elle manque rarement une séance. «Je trouve génial de pouvoir entraîner toutes les parties du corps pendant ces soixante minutes.»

La séance se termine par des étirements. On positionne le T-Bow de manière à pouvoir y poser le dos, ce qui permet d'étirer la colonne vertébrale et de soulager les tensions dorsales. Cuisses, abdomen ou mollets peuvent également être étirés. «Cette séance me met en forme pour toute la journée», relève Lara Van de Wouw en essuyant les dernières gouttes de sueur qui perlent sur son visage.

Karin Zahner
Photos Nathalie Guinand

Internet: www.t-bow.ch (en allemand)

Paroles d'expert



Oswald Oelz,
médecin, spécialiste FMH en
médecine interne et médecine
intensive, ancien médecin-chef
de la clinique de médecine de
l'hôpital de Triemli à Zurich.

A qui convient le T-Bow?

A priori à toute personne faisant du sport, que ce soit à haut niveau ou à titre de loisir. Mais il s'applique aussi à la rééducation après une maladie ou une blessure.

Qui ne devrait pas l'utiliser pour s'entraîner?

Une personne qui aurait de sévères problèmes de genoux devrait d'abord

requérir l'avis de son médecin et se faire démontrer les exercices par un spécialiste.

Quels sont les avantages de cette méthode d'entraînement?

Elle renforce tout le corps, en particulier le tronc, le ventre et le dos. De plus, elle permet de faire aussi bien un entraînement musculaire,

cardiovasculaire et d'équilibre que des exercices d'assouplissement. La forme arquée du T-Bow et la possibilité de s'y asseoir en position surélevée facilitent les étirements du bassin. Par ailleurs, la méthode améliore la coordination. Autre avantage, enfin: on peut se servir du T-Bow chez soi et s'épargner le déplacement au centre de fitness.

Où se situe la différence entre un entraînement sur le ballon de gymnastique et sur le T-Bow?

Le second a de plus nombreuses applications. Surtout parce qu'on peut aussi y travailler avec les bandes élastiques. Il s'emploie comme engin de step ou pour l'entraînement cardiovasculaire. Utilisé comme bascule, le T-Bow permet d'entraîner l'équilibre et de renforcer ainsi les jambes, le tronc et la ceinture scapulaire. Associé aux bandes élastiques, il permet de faire travailler tous les muscles du corps à une intensité variable suivant que l'on prend une, deux ou trois bandes.

Info Santé

par

Anne Ebel



Prévoir vaut la peine

Rachel S. (45) était voilée peu chez son ophtalmologue – un contrôle de routine. Elle a donc été très surprise d'apprendre que sa pression intraoculaire était trop élevée: «Je n'avais pas mal aux yeux et me sentais bien.» Hélas, le corps n'émet pas de signaux d'avertissement pour toutes les maladies. Bien des risques pour la santé passent inaperçus – c'est le cas de la pression intraoculaire.

Un risque caché

L'augmentation de la pression intraoculaire est un facteur de risque majeur du glaucome. Cette maladie de l'œil entraîne un rétrécissement imperceptible du champ visuel. C'est pourquoi elle est souvent diagnostiquée très tard. En Suisse, elle concerne plus de 150 000 personnes. Dans le pire des cas, le glaucome peut entraîner la cécité.

Des contrôles réguliers

Presque une personne sur dix de plus de 40 ans a une pression intraoculaire élevée. Il est donc conseillé de faire, dès cet âge, des contrôles réguliers chez l'ophtalmologue. Il pourra dire si l'on fait partie des patients à risque et prescrire un traitement approprié, si nécessaire. Rachel S. est contente d'être allée à temps chez l'ophtalmologue: «Prévoir vaut la peine».

Pfizer vous propose à un rythme bimensuel des informations utiles sur la santé. Veuillez adresser vos questions et vos réactions à: redaction@balanx.ch

www.pfizer.ch/sante

