

FORME

LA "ENGLISH TOUCH"

Christina Howells est la nouvelle coach dont on parle outre-Manche. Sa notoriété, elle la doit à ses influentes clientes de la fashion londonienne. A nous son programme brit'n'fit !



SA VOIX EST DOUCE MAIS FERME.

Armée d'un solide background en sport, Pilates et yoga, Christina Howells est aussi dotée d'un vrai feeling pour entraîner les pros du look. Pour ces modèles de hypéitude, elle concocte jour après jour des séances toujours plus ludiques et efficaces. Et ça marche ! Avec Katie Grand, incontournable rédactrice en chef du magazine

« Love » dont on va adorer la collection capsule pour Hogan, Christina s'amuse à imaginer régulièrement de nouveaux mouvements de « ballet barre », inspirés de la danse. Sa cliente a d'ailleurs si bien transpiré avec sa coach préférée qu'elle n'a plus qu'à entretenir sa silhouette zéro défaut. Alessandra Steinherr, directrice beauté du « Glamour » anglais, a, elle, totalement changé de silhouette : en un an, elle a perdu vingt kilos en s'entraînant cinq fois par semaine et en adoptant une « routine diet » riche en poissons gras et légumes verts, et pauvre en céréales et sucres. Pour Katy Young, du « Harper's Bazaar », la fashion coach a imaginé des sessions cardio hyper fun, qui mixent sauts sur le tapis de course et le trampoline et exercices liftants pour les jambes. So lucky !





POUR LIFTER LES FESSES

Allongez-vous sur le sol, jambes pliées, pieds à plat au sol, bras le long du corps.

Débutants. Contractez les abdominaux et poussez dans les talons en serrant les fessiers pour monter les hanches. Redescendez lentement. 20 répétitions. Restez en haut et faites 20 petits mouvements.

Avancés. Dans la même position, levez une jambe (photo 1) puis poussez dans le talon au sol en contractant les fessiers pour monter les hanches (photo 2). Vous pouvez vous aider en poussant sur les mains. 10 à 15 fois.



POUR GAINER LES ABDOMINAUX

Placez-vous en planche sur les avant-bras, coudes sous les épaules, abdos engagés, hanches alignées avec le corps, un Gliding Disc – ou une serviette – placé sous les doigts de chaque pied (photo 1).

Ecartez les jambes en gardant les abdos bien serrés et le dos plat, puis ramenez les jambes serrées en contractant les muscles intérieurs des cuisses (photo 2).

FORME LA “ENGLISH TOUCH”

SON SECRET : MUSCLER EN FINESSE

« La plupart des exercices de gym classique sollicitent les gros muscles – quadriceps (dessus des cuisses) et biceps –, déplore Christina Howells. Les femmes, elles, veulent des muscles fins et longs pour se sentir bien dans leurs vêtements, pas des muscles trop saillants. » Pour obtenir ce « soft-look », Christina raffole des mouvements qui stimulent les muscles oubliés, comme ceux situés à l’intérieur et à l’extérieur des cuisses. Le but : étirer et galber les jambes sans les « builder ». « Aucune femme n’a envie qu’on se dise, en la voyant, qu’elle fait de la musculation. » Ni qu’on devine ses biceps sous son top de la saison. Exit les haltères qu’on arrive à peine à soulever. Avec Christina, les poids sont légers, mais les répétitions nombreuses – 30 à 40 – pour bien fatiguer les muscles. Pour varier les efforts et les plaisirs, elle adore aussi les accessoires comme les Gliding Discs, excellents pour les fessiers.

SON FITNESS MANTRA : “KEEP IT FUN !”

C’est la clé pour rester motivée. Bien sûr qu’il faut faire des efforts et que c’est dur, parfois. Mais, « quand on s’amuse, le temps passe plus vite, on oublie même qu’on fait de la gym », assure Christina. Ce qu’elle aime le plus ? Ponctuer ses séances de sauts sur un trampoline, ludique et stimulant pour la circulation, et de mouvements de danse, qui affinent et aiguissent la créativité. Entre les séances, la fashion coach encourage à marcher et à gigoter le plus possible. Pour accélérer les résultats, on peut même faire une autre discipline. « C’est bien de courir si on aime ça, mais, si on se force, c’est un stress de plus ! » Aux femmes qui se sentent submergées, Christina conseille le yoga, imparable pour éliminer les tensions et renouer avec une certaine sérénité. Si ça leur dit. Sinon, elle leur trouvera une solution.

Retrouvez nos vidéos coaching sur elle.fr

SON PLUS : DU VRAI SUR-MESURE

Pour Christina Howells, pas de programme prêt-à-muscler. Avec l’une, elle travaillera plutôt les jambes, avec une autre, la tonification globale du corps. Sa philosophie ? « Un entraînement qui s’adapte à l’emploi du temps, au style de vie, aux besoins et aux envies de chaque femme. » Si son regard affûté détecte vite nos points faibles, la super coach veut savoir comment on mange, dort et bouge au quotidien. Elle ne laisse rien au hasard. « Plusieurs études ont montré que le manque de sommeil perturbe les hormones de l’appétit et peut faire prendre du poids. » Activité physique, alimentation, niveau de stress... tout compte pour se tailler une silhouette au top. La coach cumule bienveillance et séances régulières – 3 ou 4 par semaine. Et quand ses clientes sont indisponibles, elles reçoivent sur leur Smartphone ou leur tablette les photos légendées des mouvements à faire à la maison.

SON CREDO : UNE ALIMENTATION QUI ALLÈGE

Christina Howells n’en démord pas : le galbe passe aussi par l’assiette. D’ailleurs, elle demande à ses élèves de noter leurs repas pendant une semaine. Une fois dépistés les mauvais choix alimentaires qui épuisent l’organisme et favorisent les kilos en trop, elle propose un plan « détox » : exit le gluten, l’alcool et le café pendant cinq semaines et la junk food à vie ! If possible. Sa liste de conseils healthy : privilégier le bio, éviter le sucre raffiné et les édulcorants, les plats industriels. S’il faut surveiller les quantités, pas question de sauter des repas ou de s’affamer. Du bon sens. Mais la nourriture ne doit pas non plus devenir un casse-tête. Quelques idées sur votre liste de courses : viandes maigres, poissons gras, quinoa, épeautre, tofu, fruits rouges, légumes verts, huiles d’olive, de lin...

ISABELLE SANSONETTI
Le site de Christina Howells : www.bodybychristina.com

Prenez un goûter

- Oui, il est recommandé. Trois idées :
- 1 pomme + quelques noix ou amandes
 - 1 yaourt + 1 cuillerée à thé de graines de sésame ou de lin
 - 1/2 avocat + 2 crackers de riz.

Ana Maria Vález Wood