

► ■ **JE M'OFFRE UNE CURE BE PERFECT**

Cette cure repose sur la combinaison de trente minutes de palper-rouler mécanique suivies de trente minutes de sport avec un coach. Tout d'abord, séance de massage avec l'Icoone et ses rouleaux munis de micro-alvéoles, pour une aspiration diffuse et peu douloureuse. On enchaîne ensuite avec quinze minutes de marche ou de running sur un tapis roulant. « Je privilégie le travail fractionné qui permet de diminuer la durée de la séance pour une même efficacité. Avec trente minutes d'exercice, on obtient le même résultat qu'en une heure », explique Frédéric Vaché, coach à la salle Phisics. Les quinze dernières minutes sont consacrées à des exercices sur l'Imoove, une plateforme qui bouge comme une planche de surf et incite à une contraction optimale des muscles pour conserver son équilibre. Ludique et efficace.

✓ Le prix : 780 € les dix séances d'une heure.
Où ? Phisics, 16-18, rue Saint-Antoine, 75004 Paris.
Tél. : 01.42.78.97.27.

■ **JE SCULPTE MES FESSES AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION**

La ceinture d'électrostimulation que l'on portait en regardant la télévision s'est bien améliorée... Aujourd'hui, avec le Miha Bodytec, on est vêtue d'un gilet et d'une ceinture munis d'électrodes. Le courant se répartit sur l'ensemble des muscles du dos, des abdos, des bras, des cuisses et des fessiers. La séance, accompagnée d'un coach, dure vingt minutes. Il s'agit de tenir une position de gymnastique pendant que l'impulsion électrique se met en marche et contracte en même temps l'ensemble des groupes musculaires. On enchaîne les mouvements comme en salle de gym et on termine par cinq minutes de massage relaxation. À raison de deux séances par semaine pendant cinq semaines, la masse grasseuse diminue au profit de la masse musculaire. Résultat : on ne perd pas de poids mais une taille de pantalon.

✓ Le prix : 350 € les dix séances.
Où ? Spa & Co. Tél. : 01.40.54.83.76.
En faire ailleurs au 01.60.62.23.41.



Massage fermé avec :
Wonderfess,
Jeanne Piaubert;
Gel corps
qui lifte tout,
Sephora;
Sculpteur
Fesses,
Phytomer.

■ **J'INVESTIS DANS DES TENNIS REMODELANTES**

Elles n'ont rien des chaussures de running que l'on connaît, mais plutôt l'air de jolies tennis sur lesquelles on lorgne avant les soldes. Mise au point par un ostéopathe, la Fitflop est équipée d'une semelle à triple densité, qui augmente la durée de sollicitation des muscles à chaque pas, jusqu'à 30 % pour les fessiers.

✓ Liste des points de vente au 0.810.303.042.

Pour les adeptes du running, la basket Wellness de New Balance permet de brûler 10 % de calories en plus et d'augmenter la tonification musculaire de 29 %. Elle a été testée par le département de kinésiologie de l'université du Massachusetts.

■ **JE CRAQUE POUR LES CRÈMES PUSH-UP**

Enrichi d'un peptide raffermissant, activateur de collagène, le Gel corps qui lifte tout (Sephora) promet des résultats dès la deuxième semaine d'utilisation.

Grâce à un extrait d'algue brune, le Sculpteur Fesses Culotte de Cheval, Phytomer, a une action remodelante.

La créatine agit sur la fermeté du muscle, tout comme l'extrait d'abricot que l'on retrouve dans le Wonderfess de Jeanne Piaubert.

Le shiitaké, champignon chinois, protège les fibres de collagène contre le relâchement. Crème No Complex Crème Fesses-Cuisses Galbe et Minceur, Givenchy. ■

3 EXERCICES ANTI-PESANTEUR

■ **LE SQUAT SUMO**

Bras tendus vers le bas, tenez une bouteille d'eau (1 litre et demi) qui va servir de contrepoids. Écartez les jambes en pliant les genoux. Descendez et remontez en gardant le dos bien droit. La bouteille d'eau sert de contrepoids. Faites trois séries de vingt.

■ **LA FLEXION AVANT**

Démarrez genou gauche à terre, les orteils en flexion, genou droite plié à 90 degrés, les bras le long du corps. Remontez à la verticale, puis redescendez sans poser le genou à terre. Faites trois séries de vingt.

■ **LE TAILLEUR**

Assise en tailleur, dos bien droit, bras tendus, parallèles devant soi. Allez poser les mains au sol le plus loin possible, tout en descendant le bassin sans arrondir le dos, menton près de la poitrine. Gardez la position une minute, revenez à la position initiale. Répétez trois fois.

PHOTOS LISE-ANNE MARSAL ET D. R.



TONIFIEZ!
MISE EN BEAUTÉ
MAGALI PILLOUX
POUR DIOR AVEC :
GEL CRÈME
SOMPTUEUX ÉCLAT
NATUREL; CRÈME
PROTECTRICE
SUBLIMANTE SPF 30;
MASCARA DIORSHOW
WATERPROOF, NOIR;
VOILE DE MONOÏ
SUBLIMANT.
COIFFURE MAGALI
PILLOUX. HAUT
KANYE WEST, SHORT
MONCLER.