



styleellebeauté BODY BUZZ

gym et conseils qui donnent la pêche



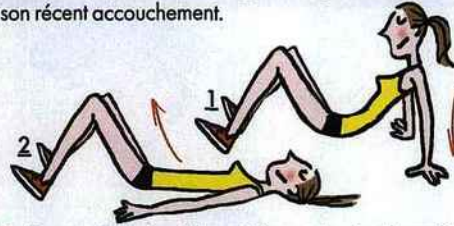
beauty spot

à la new-yorkaise

On y va pour ? Les séances sur mesure de Frédéric Vaché, qui coaché le gratin de la mode. Ses dadas qui fittent : l'IMOOVE, une machine qui affûte l'équilibre et le gainage ; l'entraînement fractionné, qui décuple la dépense calorique ; le circuit training : 5 minutes de tapis de course, puis de vélo, de Power Plate, de sac de boxe, de Swissball... Efficace et ludique. **C'est comment ?** Un ancien atelier d'artiste, avec poutres et verrière, chic et ultra-équipé. Physics, 16-18, rue Saint-Antoine, Paris-4°. Tél. : 01 42 78 97 27. 80 € la séance.

l'exercice : le « bras-fesses » tonique

Votre objectif : assurer en manches courtes et en short. **Votre programme :** deux exercices de Fred Mompou, l'entraîneur qui a rendu sa ligne à Virginie Ledoyen après son récent accouchement.



1. En appui sur les talons et les mains, jambes pliées, fesses décollées du sol. Fléchissez les coudes lentement puis remontez en expirant. Deux séries de 10 à 15 répétitions. 2. Allongée sur le dos, talons au sol. Décollez légèrement le bassin, abdos et fesses contractés. Reposez le bas du dos en expirant. 30 à 50 répétitions.



concept

l'haltère qui balance

Avec lui, on s'entraîne en balançant le bras (et pas en le soulevant), ce qui sollicite plus de muscles. A raison de 3 fois 10 minutes par semaine, on galbe biceps et triceps en un mois. Nohrd Swing Bells, chez Lepape, Paris-8°. 49 € (2 kg).



wanted !

Ce baume camphré-mentholé au look irrésistible pour détendre les muscles après l'effort. Baumassage Bí Mât Cáy, 12,90 €.

BÍ MÂT CÂY
BAUMASSAGE
BAUME DE MASSAGE POUR
BODY MASSAGE



le match

les chaussures de running

La Zig Fly de Reebok

Son point fort : une semelle en zigzag qui atténue les impacts (comme un coussinet) et qui réduit la fatigue musculaire.

Le verdict : pour celles qui veulent courir plus longtemps pour brûler plus. 100 €.



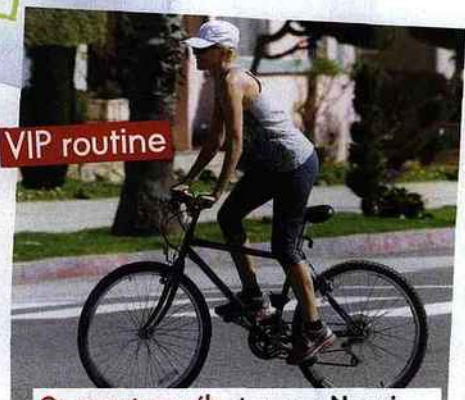
La Nike Free Run+2

Son point fort : sa semelle ultra-flexible renforce les muscles des jambes et des pieds, comme lors d'un entraînement pieds nus.

Le verdict : pour les adeptes des footings courts (30 mn max), car l'amorti est léger. 110 €.



VIP routine



On ressort son vélo et, comme Naomi Watts dans les rues de Santa Monica, on pédale en danseuse. Plus efficace pour se muscler les fesses et dessiner ses cuisses.

ISABELLE SANSONETTI

Dessins Soledad. Photos presse, Silvia Rostan. Réalisation Lauriane Seignier.