



## Dossier minceur

# On a testé, ça marche

Accessoires, machines, conseils de pro, méthodes surprenantes... on a choisi pour vous tous les coups de pouce pour ne pas reprendre les kilos perdus. A vous de jouer.

par CHRISTELLE PAILLARD

### Au rayon des machines

#### LPG

Le mythe Cellu M6 se pare d'une nouvelle poignée Roll-In, intraitable pour déloger sans douleur les capitons. **La promesse:** en 6 séances, le corps est remodelé et la peau est plus ferme. **Le plus:** la plénitude apportée par les 45 min de massage et les résultats probants. **Le moins:** le prix de la séance... 50 € la séance de 35 min. Rens.: 0 800 803 806.

#### Body Sculptor

Associer des ondes bio-magnétiques pour libérer les graisses et de la pressothérapie pour les drainer en même temps. **La promesse:** perdre deux tailles de vêtements en 12 séances. **Le plus:** c'est hyper relaxant! Allongée sur une table, harnachée dans des sangles chauffantes, on ne fait rien. **Le moins:** prévoir 1 h 15 par séance et s'armer de patience, les résultats se voient à partir de la 8<sup>e</sup> séance. 80 € la séance. Rens.: 01 40 07 59 50.

#### Power-Plate

Exécuter des mouvements sur une plaque vibrante oblige le corps à se muscler plus vite car les muscles sont constamment contractés. Pour information, 1 min de Power-Plate correspond à 9 min d'exercices traditionnels! **La promesse:** une silhouette visiblement tonifiée en 10 séances. **Le plus:** dès la 5<sup>e</sup> séance, on commence à voir les résultats. **Le moins:** à long terme, cette technique peut provoquer des crampes. 30 € la séance de 30 min. Rens.: 0 820 30 35 40.



#### LES BONS CONSEILS DES PROS

#### Après son régime, on suit les préceptes de la méthode Pilates pour...

● **Retrouver une bonne ceinture abdominale.** Avant de vous lancer dans des séries d'abdos, prenez conscience des muscles les plus profonds situés entre le pubis et le nombril. Pour cela, allongez-vous sur le dos et remarquez que, lorsque vous expirez, vos abdos

se contractent naturellement. Après, seulement, vous pourrez commencer des séries d'abdos mains derrière la tête et les résultats seront décuplés. Vous pouvez ensuite accentuer la contraction naturelle chaque fois que vous buvez de l'eau, attendez le bus...

● **Soulager les jambes lourdes.** Allongée à plat ventre, faites des battements petits et grands en pensant toujours à contrôler le retour de la jambe. Le mouvement doit être précis et fluide. Pensez aux adducteurs: coincez un ballon ou un coussin entre vos cuisses et exercez des pressions. (Merci à Blandine, prof de Pilates au Studio Eléments. Tél.: 01 40 20 42 62.)

#### Vélo elliptique

Pédaler tout en faisant travailler les bras, grâce à des mouvements avant-arrière. **La promesse:** des jambes fuselées et des bras fermes. **Le plus:** une pratique sans danger et des effets rapides pour cet appareil à domicile. **Le moins:** il prend un peu de place dans un appartement... 150 € à l'achat.

