



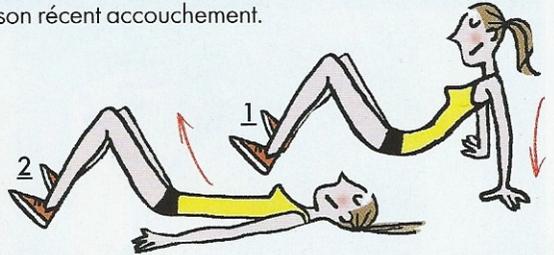
**beauty spot**

**à la new-yorkaise**

**On y va pour ?** Les séances sur mesure de Frédéric Vaché, qui coache le gratin de la mode. Ses dadas qui fittent : l'Imoove, une machine qui affine 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. Phisics, 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 !**



**BĪ MÂT CÂY**  
**BAUMASSAGE**  
BAUME DE MASSAGE POUR LE CORPS  
BODY MASSAGE



Ce baume camphré-mentholé au look irrésistible pour détendre les muscles après l'effort. Baumassage Bī Māt Cāy, 12,90 €.

**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 €.

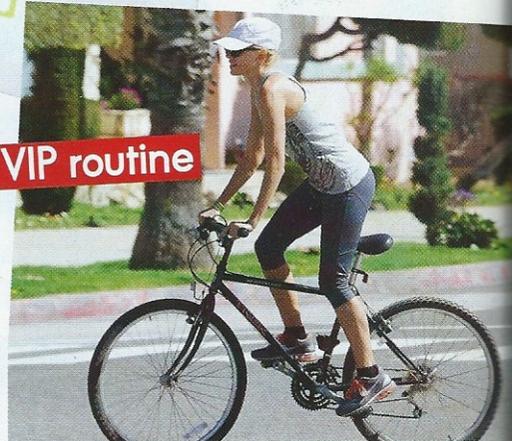


**La Nike Free Run+2**

**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

➔ **Retrouvez les dernières news minceur sur elle.fr**