

Sport

Les techniques REMODELANTES

Les machines dédiées à notre silhouette ne cessent de se perfectionner pour nous aider à nous raffermir, nous affiner et estomper culotte de cheval et petit bedon. Check-list des dernières innovations à tester chez soi ou en institut.

HYDROJET WELLSYSTEM COURMAYEUR



C'est quoi ?

La machine reproduit la douche à jets pratiquée en thalasso. Allongée sur un agréable matelas d'eau chauffée entre 25° et 40°, sur le ventre, le dos ou le côté, on se détend pendant que la machine fait son travail.

Ses promesses ?

Tout dépend de vos objectifs et de vos envies. Si l'on veut mincir et voir sa cellulite s'estomper, la machine va drainer via son palper pulser ; des jets d'eau effectuent une pression adaptée en fonction des zones à traiter. Elle envoie une sensation relaxante pour évacuer stress et fatigue. Enfin, si vous souffrez de contractures musculaires, elle les éliminera rapidement.

Son plus ?

Elle convient parfaitement aux femmes enceintes en les soulageant de leurs douleurs lombalgiques et de leurs problèmes circulatoires.

Son moins ?

Rien à signaler

Le prix ?

Environ 15 € la séance de 15 à 45 minutes.
Tél. : 0820 420 480

WATER ROWER

C'est quoi ?

Un rameur doté d'un système de résistance qui reproduit la même dynamique physique que celle de l'aviron.

Ses promesses ?

Renforcement musculaire, tonification du dos, entraînement cardio-vasculaire : avec lui, le travail corporel est complet. On s'affine et on se muscle en douceur.

Son plus ?

Sa roue qui reproduit le son paisible de l'eau en mouvement, apaise et fait vite oublier l'effort. C'est comme si on y était !

Son moins ?

Un peu encombrant si vous vivez dans un petit espace.

Le prix : 1299 €

En vente sur le site AZ-Fitness.fr. Tél. : 01 48 07 33 07





POWER PLATE 517

C'est quoi ?

La célèbre plate-forme vibrante Power Plate est associée au Narl 517 qui libère des ultrasons. La première muscle, le second extorque les graisses. Début de séance : 4 pads délivrant les ultrasons sont posés sur les zones que l'on souhaite traiter pendant 10 minutes. Puis, on enchaîne avec la Power Plate pendant encore 10 minutes pour se muscler et éliminer les graisses disponibles.

Ses promesses ?

Une perte de centimètres, une élimination des graisses et une refonte musculaire de l'ensemble du corps.

Son plus ?

La combinaison de ces deux méthodes, indolores.

Son moins ?

Il faut supporter les vibrations de la Power Plate qui peuvent déstabiliser les débutants. Déconseillé aux migraineuses.

Le prix : 55 € une zone, 70 € les 2 et 1000 € la cure de 15 séances sur 2 zones.
Tél. : 0820 30 35 40

ELECTROSTIMULATION MODELING DE CALOR

C'est quoi ?

Un appareil de stimulation musculaire à utiliser chez soi (confortablement allongée dans son canapé) et équipé de 4 électrodes pouvant titiller 4 muscles en même temps. Avec lui, on peut personnaliser les séances : il s'adapte à notre niveau, identifie le niveau de stimulation musculaire et propose trois fonctions alléchantes et complètes : Volume pour développer les performances, Fitness pour tonifier et raffermir, et Slim pour affiner la silhouette.

Ses promesses ?

Un corps plus ferme, plus musclé et affiné.

Ses plus ?

Le boîtier tout mignon et ultra léger aux allures de e-pod ! Son utilisation facile et pas du tout encombrante, sa fonction Easy Pulse qui calcule automatiquement l'intensité des impulsions en fonction de la tonicité du muscle que l'on veut solliciter.

Son moins ?

Mis à part le fait qu'il ne faut pas brûler les niveaux (surtout pour les sédentaires) au risque de se faire un peu mal et d'écopier quelques rouleurs, on n'a rien trouvé à dire...

Le prix : 149,99 €

Tél. : 0 810 168 168



GMP 4-14

C'est quoi ?

Un appareil en forme de cocon qui émet des infrarouges longs. Ceux-ci libèrent de l'énergie pour brûler les calories et éliminer les toxines pendant qu'on est allongée dedans, de 30 à 45 minutes selon les envies.

Ses promesses ?

Une perte de 800 à 1000 calories par séance, une diminution de la rétention d'eau, des douleurs musculaires et articulaires, du stress et de la fatigue, une amélioration de la circulation sanguine.

Ses plus ?

Sa chaleur réconfortante, que les frileuses apprécieront, qui apaise et nous fait sentir plus légère. Et les quatre cures réalisables avec cette appareil : amincissante et perte de poids, remise en forme et anti-stress, récupération et Détox.

Son moins ?

Certaines auront peut-être des difficultés à rester allongées pendant une demi-heure, surtout si elles sont un peu claustros.

Le prix

45 € une séance et 790 € les 12.

Tél. Neuf Energie : 01 39 93 86 11





SPAJET 2G

C'est quoi ?

Un cocon dans lequel on s'allonge pour recevoir des jets, de la vapeur, des arômes et se laisser bercer par une musique apaisante et des lumières colorées. L'Hydrofusion est le concept privilégié dont est doté la machine. Il associe des infrarouges longs à la vapeur hammam, au turbo-IRL Sauna et à l'hydrothérapie (douche à affusion de 22 jets dirigés sur tout le corps et sous la voûte plantaire) qui agissent sur la dépense calorifique, l'élimination des toxines et la stimulation du métabolisme.

Ses promesses ?

Une peau plus tonique.

Son plus ?

Du bleu pour relaxer, du rouge pour stimuler... Les sympathiques

lumières aux pouvoirs ciblés sur notre moral changent de couleurs pour découpler leurs effets et intensifier notre état de plénitude.

Son moins ?

Encore une fois, il faut aimer être enfermée dans la machine, pendant 1 heure si on fait une séance amincissante, pendant 30 minutes si on veut juste se relaxer.

Le prix ?

La séance amincissante : de 60 à 80 € d'une heure et de 650 à 800 € la cure de 12 séances.

La séance de relaxation : 35 € les 30 minutes.

Tél. : 0825 840 830

ENGY

C'est quoi ?

Une nouvelle plate-forme vibrante ultra-tendance qui induit un réflexe d'étirement des muscles en fonction de sa position. Une séance d'environ 20 minutes se déroule en trois phases : renforcement musculaire, étirements, massages.

Ses promesses ?

Une meilleure forme, un remodelage de la silhouette et une masse musculaire entretenue.

Ses plus ?

Si Engy a de grandes ressemblances avec la Power Plate, elle se distingue par ses vibrations indépendantes générées au niveau des jambes ET des bras (contrairement aux vibrations de la Power Plate uniquement générées au niveau des jambes). L'encadrement par un coach est obligatoire et on peut terminer sa séance d'Engy avec quelques exercices de Pilates pour s'étirer.

Se dire que 20 minutes sur cette machine équivalent à 1h30 de sport fait du bien à l'ego.

Son moins ?

Toujours les vibrations qui, comme la Power Plate, sont déconseillées aux migraineuses, aux femmes enceintes ou souffrant de problèmes de dos, et peuvent être désagréables.

Le prix

30 € la séance, 250 € les 10 séances.

Tél. : 0 826 460 440 / www.engy.fr



VELO PF 780 EKG

C'est quoi ?

Un vélo d'appartement ultra-sophistiqué muni de deux jeux vidéos aux noms évocateurs de « Fat Blockers » et « Calorie Destroyer ».

Ses promesses ?

A raison d'un entraînement de 20 minutes deux à trois fois par semaine, les débutantes peuvent espérer raffermir le bas de leur corps, plus spécialement les cuisses, les fesses et les mollets. Une fois qu'on a pris le pli, on peut passer à 40 minutes, toujours. En plus d'une alimentation équilibrée, on peut voir s'envoler 2 à 3 kilos.

Son plus ?

Sa selle remplie de gel qui rend l'assise douillette et sa console de jeux intégrée qui transforme la « torture » de l'exercice physique en une activité ludique.

Son moins ?

Bah... on n'a pas trouvé.

Le prix : 599 €

Tél. : 01 30 56 49 80.

En chiffres

- 55 % des Français déclarent pratiquer un sport

- 12 à 13 millions de personnes pratiquent le fitness, soit 27 % de la population

Enquête réalisée par IPSOS pour Groupe 76