

forme news

par CATHERINE PIROTTE

Ça Pilates bien pour moi

Avec la méthode Pilates, on travaille ses muscles en profondeur ET en longueur. Trois exercices pour se faire une ligne de pin-up.

Je m'échauffe

Avec quel exo ? Le « 100 », *hundred* pour les puristes, active la circulation sanguine et permet de travailler les transverses, les muscles situés de chaque côté du ventre.

J'ai tout bon : allongée sur le dos, bras le long du corps, jambes tendues à la verticale. Je décolle la tête et les épaules du sol. Avec mes bras au niveau des hanches, j'effectue des petits battements dans le vide.

A quel rythme ? 5 battements sur l'inspiration, 5 autres sur l'expiration, le tout répété 10 fois.

J'assouplis mon dos et renforce mes abdos

Avec quel exo ? Le « Roll Up », basé sur l'enroulé et le déroulé de la colonne vertébrale, réveille les articulations et stimule en profondeur les muscles de la ceinture abdominale.

J'ai tout bon : allongée sur le dos, je décolle tête et épaules du sol vers l'avant en inspirant. En expirant, dos rond, je glisse jusqu'à ce que mes bras soient parallèles à mes jambes, les mains le plus proche des pieds. J'inspire et j'expire en revenant à la position de départ.

A quel rythme ? 5 fois.

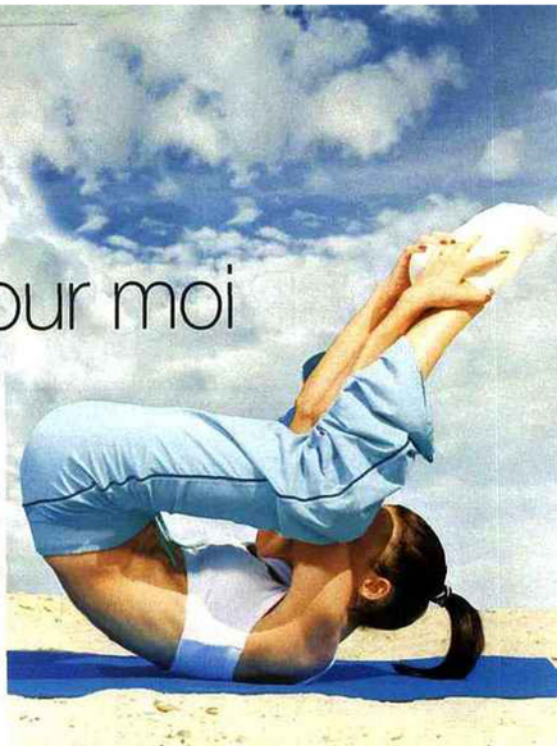
Je lifte l'intérieur des cuisses

Avec quel exo ? L'« Inner Thigh Lift » qui sollicite les adducteurs, les muscles situés à l'intérieur des cuisses.

J'ai tout bon : allongée sur le côté droit, tête posée sur le bras tendu dans le prolongement du corps, l'autre au repos, je fléchis le genou gauche, pied posé au sol. En expirant, je monte la jambe droite, pied fléchi, et j'expire en descendant.

A quel rythme ? 8 fois de chaque côté.

Merci à Thibaut Tran Van Tuat, professeur de Pilates et de yoga au Club Med Gym. www.clubmedgym.com



SHUTTERSTOCK

ON VEUT

SE Baigner dès le printemps, même si l'eau est un peu fraîche. Conçu avec le CNRS, ce maillot de bain-combi permet de gagner 4 °C, en réel, et jusqu'à 10 °C en ressenti. Hyperléger (1,5 mm d'épaisseur), son tissu Stretch et doux protège aussi des UV.

[iswim] de 190 € à 210 €, sur www.la-compagnie-du-bain.com et dans les magasins de sports.



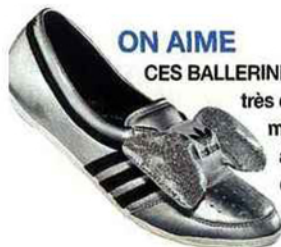
notre cadeau

ON AIME

CES BALLERINES SPORT-CHIC très city, en cuir lisse métallisé. A porter avec un jean slim ou, plus décalé, avec un blazer smoking.

Tennis Concord

PHOTOS DE **Round Sleek, Adidas Originals, 75 €.**
Tél. : 0 800 01 10 01.



La forme sur un plateau

Cette plate-forme oscillante a tout bon : une utilisation simplifiée grâce à son écran extra-large, rétro éclairé et bleuté, 5 programmes automatiques pour répondre au mieux au besoin de chacune. A qui s'adresse-t-elle ? A toutes celles qui veulent plus de fermeté sans y passer trop de temps. Le muscle travaille à 95 % contre 40 à 50 % lors d'un entraînement classique. Les oscillations génèrent un déséquilibre-rééquilibrage qui multiplie les contractions musculaires. Elle aide aussi à mincir : les postures font travailler les muscles profonds et aident à réduire les tissus adipeux et la graisse entourant les organes... tout cela en douceur !

Sismo Néo Sport Edition, 2 380 €. www.sismofitness.com
1 Sismo Néo Sport Edition sera offert par tirage au sort aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0892 680 475 (0,34 €/min).

