ELLE®

NOUVEAU PRIX 2€

CHOUETTE C'EST LE PRINTEMPS !
CHANGEZ VOTRE DÉCO

HOPPING ET CONFIDENCES
A JOURNÉE
VEC NICOLE RICHIE

HÉNOMÈNE
ES HOMMES QUI
ESTENT À LA MAISON

SPÉCIAL
MAIGRIR
E RÉGIME ZÉRO
RUSTRATION
ES PETITS ÉCARTS QUI
E FONT PAS GROSSIR
VOTRE PROFIL
SYCHOGOURMAND

NDÉMODABLE
ALLURE SAINT LAURENT

AÏTI DEUX MOIS APRÈS
A VIE BRISÉE
ES RESCAPÉS

VÉCU
AI TROMPÉ MON MARI
AR SMS"

CUISSES VENTRE OU FESSES ?
CIBLEZ VOTRE GYM

M 01648 - 3350 - F: 2,00 €

HEBDOMADAIRE. 12 MARS 2010
FRANCE MÉTROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €. CH 4,30 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN $ 5.25. D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,50 €. GB £ 3. GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €.
LUX 2,30 €. MAR 30 DH. NC 1 200 F. CFP. NL 4,10 €. POLY. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,30 €. TUN 4 DT. USA $ 5.25

☒ j'ai un petit bidon

Envie d'éliminer ce petit ventre qui parasite votre silhouette ? Votre objectif : renforcer les muscles profonds de la ceinture abdominale et du dos.

Le sport qu'il vous faut : le Pilates

A partir de deux séances par semaine et avec quelques bons réflexes au quotidien pour accélérer les résultats, le ventre s'aplatit durablement. La condition : commencez doucement pour prendre conscience de votre corps, placez-vous bien et adoptez la bonne respiration. « Lors de l'inspiration active et de l'expiration forcée, on engage les muscles profonds des abdominaux, le transverse et les obliques qui gainent le ventre », commente Annick Tessier, coach Pilates au centre Et votre corps sourit, à Paris, et à la fondation Rothschild, dans l'Oise. Pourquoi ça marche ? « Les abdominaux sont sollicités pendant une heure. D'où, à terme, une taille de guêpe si on contracte aussi le périnée et qu'on ne gonfle pas le ventre pendant l'effort. » La bonne attitude ? Pensez à vous grandir pour peaufiner votre posture et entretenir ce gainage. Et riez plusieurs fois par jour, c'est excellent pour les abdos !

Les clefs de la réussite

Alternez les séances collectives de Pilates mat (sur un tapis de sol) et sur machines avec un coach (cinq séances en one to one, c'est l'idéal pour commencer). Une fois à l'aise sur les machines Reformer ou Cadillac, optez pour un cours de quatre personnes, ça fait baisser les prix. Si c'est trop cher, sachez qu'on progresse très bien avec des séances de Pilates au sol.

Elle l'a fait

Julie : « Avec deux séances de Pilates par semaine depuis deux ans, une de mat collective, une de coaching sur machines, je me suis musclée hyper vite et je me sens gainée au niveau des abdos. Comme sanglée de l'intérieur. Ma taille s'est aussi dessinée, et ça, c'était un vrai challenge ! »

On fait ça où ?

✔ Au centre Et votre corps sourit (Paris-9e), LA référence en gyms du bien-être. ✔ A l'Espace Saint-Louis (Paris-1er), pour des cours de mat économiques. ✔ Chez A-Lyne (Paris-3e), pour des cours pas chers sur machines. ✔ Au Studio Pilates de Paris (4e), au Studio Pilates de Cannes et chez Keana (Paris-8e), pour découvrir LA méthode version Joseph. ✔ Chez Element (Paris-6e) et Core Body (Paris-7e), deux studios branchés rive gauche. ✔ Chez Canal Central (Paris-10e), un lieu alternatif dans le quartier bobo. Comptez en moyenne 22 € pour un cours collectif de mat, et 70 € en solo sur machines.

Le coup de pouce crème

A masser dans le sens des aiguilles d'une montre. 60 fois, c'est la médecine chinoise qui le dit.

Ultraconcentrée

Bonne nouvelle : pas besoin de se crémer deux fois par jour avec ce gel, une application le matin suffit pour bousculer les adipocytes pendant 24 heures. Autre bon point : il traque la cellulite incrustée et la perte de fermeté. Offensive Cellulite, Elancyl, 100 ml, 23,50 €.

Massante

Appliquer ce gel anti-gras (anti-stockage + déstockage) à l'aide du roll-on pendant 5 minutes, c'est ce qu'il faut pour harceler un petit ventre. Abdos Plus, Sephora, 100 ml, 35 €.

Express

L'option mange-gras la plus « easy ». La texture imperceptible de ce soin ne nécessite pas de massage. Résultat : on peut s'habiller très vite après son application. Good-Bye Cellulite Sérum 10 Jours, Nivea, 75 ml, 14 €. C.D.