

BEAUTÉ

Objectif SPORT!

Cette année, au lieu de la sempiternelle promesse "c'est décidé, je me mets au sport", qu'on ne tient jamais, nous vous proposons d'utiliser, comme prétexte au sport, vos autres résolutions. De quoi s'y tenir... au moins jusqu'en mars!

Par Anne Thoumieux
et Marine Boisset

Nos résolutions

Fini les coupettes de champ à répétition et l'excès de bûche, maintenant, place aux choses sérieuses! On se concentre sur ses points faibles pour trouver une solution à chaque problème. Suivez le guide!

1. J'arrête de fumer : je travaille mon souffle en salle



- **La nouveauté : le circuit training.** Autrement dit, des machines nouvelle génération pour se faire un entraînement high-tech sur mesure. Pendant 30 minutes, on enchaîne les activités pour se faire des muscles en acier. À l'Usine*, l'espace d'entraînement La Forge regroupe sac de frappe pour se défouler, Olympique barre pour travailler en profondeur, corde Battle Rope pour développer son endurance, poulies Cyclone 100 pour travailler en suspension, sangles AB Straps et Suspension Rings pour les parties hautes du corps, TRX, Air Fit, Core Bar et Plyometric Plate Form. Autant de noms barbares qui ne vous veulent que du bien!
- **La valeur sûre : le cyclisme.** Le vélo classique ou elliptique permet de moduler son effort pour regagner en souffle en intensifiant l'aspect cardio-vasculaire au fur et à mesure du processus de désintoxication du tabac.

2. Je prends soin de ma ligne : les activités anticellulite

- **La nouveauté : l'autocuiseur.** Un cours de 30 minutes de renforcement intensif ciblant taille, fesses et cuisses. Les exercices font travailler les grands groupes musculaires jusqu'à l'hypertrophie des muscles par afflux sanguin grâce à différents accessoires : poids, barres de pump et steps, dans un enchaînement ultra-tonique sous la ceinture! À l'Usine.
- **La valeur sûre : l'aquabiking ou "vélo dans l'eau".** Mix de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses et hydromassage drainant, il agit sur la cellulite et les problèmes circulatoires. Waterbike et bientôt l'aquabiking "écologique" qui recycle l'eau, chez Body Forme. waterbike.fr et bodypointforme.com



3. Je me détresse : les activités fun

- **La nouveauté : le yoga aérien.** Accessible à tous, ce cours ludique consiste à pratiquer les mouvements et postures de yoga traditionnel tout en étant en suspension dans l'air à faible hauteur, grâce à un système de balancelle en tissu et de sangles spécialement conçues pour cette activité qui permet de réaliser des postures sans tension, en laissant le corps se relaxer comme en apesanteur. Levitation Yoga, à l'Usine.
- **La valeur sûre : le Zumba Fitness.** Entretenir son corps tout en s'amusant, telle est la devise de ce cours. Véritable phénomène, ce mélange de danse, de fitness et d'aérobic sur fond de merengue et de salsa apporte épanouissement personnel et bienfaits du cardio-training sans gros efforts ni douleur. Au Club Med Gym. clubmedgym.com

* Infos : usineopera.com



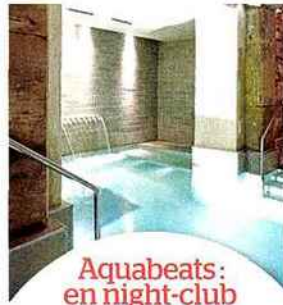
Zendaya

Le Vélib' So 2013...
Le skate, un bon moyen de s'entraîner pour le Surfset. Toutes à vos skates!



Les nouveaux sports qui vont nous booster en 2014

Vous avez déjà testé la Zumba, et les Pilates vous sortent par les yeux? *Public* fait le tri et vous sélectionne les nouveautés qui vont faire fureur cette année. 1, 2, 3, let's go!



Aquabeats : en night-club sous l'eau

Le Klay, le club de gym le plus huppé de Paris, propose pour l'hiver une aquagym des plus trendy. Au rythme des derniers tubes de musique house, vous pourrez vous trémousser dans sa somptueuse piscine... Bienfaits de l'eau? Un corps de sirène affiné, une cellulite visiblement réduite, un risque de courbatures minimisé et surtout un max de fun!

klay.fr
aquastandup.com

Let's shape by Colette : coaching de star

Colette, le concept-store le plus trendy de la capitale, vous donne rendez-vous tous les mois pour une séance de remise en forme avec Julie Ferrez, la coach de Carla Bruni et Nicolas Sarkozy. Au programme? Un savant mélange de yoga, de danse, de barre au sol, de corde à sauter et de relaxation! Et en plus de se sculpter un corps de starlette, c'est gratuit!

Jusqu'au 10 juin 2014. Inscription à colettegym@colette.fr
aquastandup.com



Aqua Stand Up : keep paddle!

Habituellement pratiqué en mer, le paddle était incontestablement le sport en vogue, l'été dernier. Eric Vandendriessche a développé des planches utilisables en piscine pour surfer sur la vague du paddle même en hiver. L'instabilité créée par la planche permet de faire travailler les muscles en profondeur pour un ventre plat sans trop d'efforts.

En musique et en groupe, ce sport ludique est accessible à tous!
aquastandup.com



Sweat boxing : de la boxe "sweet"

Le sweat boxing, c'est un peu le sport dont on a toutes rêvé... Chorégraphiée, alliant fitness et cardio, cette boxe de fille n'est pas un sport de combat : elle permet de donner des coups sans jamais en recevoir! Les douillettes vont donc elles aussi enfin pouvoir profiter des bénéfices (ô combien nombreux) de la boxe, à savoir évacuation du stress, muscles d'acier et brûlage de graisse.

sweatboxing.fr
aquastandup.com

Surfset : surfer sans la vague

Tout droit venu des US, entre surf et skateboard, le Surfset, une méthode d'entraînement habituellement réservée aux surfers, s'invite dans notre salle de sport. En cherchant l'équilibre sur une planche de surf un peu particulière posée à même le sol, le corps brûle des calories et se sculpte.

Drôle, cool et efficace. What else?
surfsetfitness.fr
aquastandup.com

Le bon matos...



Baskets Gel-Super J33, Asics 120 €

Manchons de compression mollet, Compressport 35 €



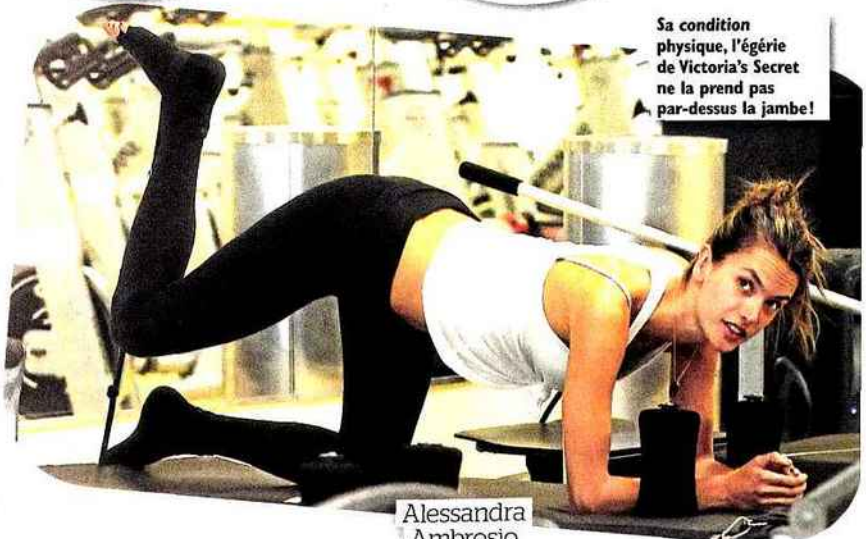
Pansements hydrocolloïde anti-frottements, Urgo 7,50 €



Roll-on arnica, Mercurochrome 6,20 €

Spray poudre asséchant pour les pieds et chaussures, Akiléine 11,60 €

AKILEINE TRÈS FORTE REACTIVATION DE LA PEAU



Sa condition physique, l'égérie de Victoria's Secret ne la prend pas par-dessus la jambe!

Alessandra Ambrosio