

Formes

EN SALLE

J'ai testé le Kinesis

LA BELLE MACHINE! UN PORTIQUE CHROMÉ, DOTÉ D'ÉLASTIQUES, DONT IL SUFFIT DE TIRER LES POIGNÉES POUR SE MUSCLER.

Par Patricia Oudit. Dessins Margaux Motin.

Sébastien, mon personal trainer, confirme : c'est la première machine de Kinesis conçue par un grand designer italien. Moi, ce que je veux « re-designer », c'est ma silhouette, et on pourrait commencer par mes cuisses... Sébastien règle le bouton d'intensité à 2 (sur une échelle de 20, je devrais m'en sortir) et m'indique les poignées du bas que je dois tirer en montant, avant de redescendre m'asseoir sur mes cuisses. En langage fitness, ça s'appellerait pas des squats ? Qu'est-ce que ça change, de tirer sur des élastiques ? Mais, répond mon coach, ce n'est que l'échauffement !

Car la machine propose des combinaisons inédites : je ramène les poignées latérales devant ma poitrine en continuant mes squats, ce qui bétonne deux parties à la fois. Question coordination, c'est pas ça... Mais, réjouie de voir tant d'horizons corporels s'ouvrir à moi, je demande si le gros ballon (« swiss ball ») qui traîne là peut servir. Oui, répond Sébastien. Suffit que je m'allonge dessus sur le dos, que je tire les élastiques du bas en faisant des relevés de buste, et c'est plaquettes de chocolat garanties ! Au bout de 6 abdos sur une série de 10, j'ai déjà envie de crier au feu, et l'intensité n'est réglée qu'à 3 !

Bilan : un corps sculpté en 8 semaines, à raison d'au moins deux fois par semaine, la perspective est bluffante. Mais l'effort sera rude, d'autant qu'on ne peut se passer de personal trainer (50 € la séance). Rens. : www.fitness-first.fr et Sébastien Hureau, 01 47 53 66 21.

EN SALLE

Je m'automasse

Alors, où vais-je me faire du bien ? Un massage suédois, ou une séance de shiatsu ? Non, je ne me suis pas acheté un masseur personnel, j'ai investi dans quelques électrodes que je pose où il y a tensions : dos, ventre, cuisses, mollets... Et pendant ce temps, je peux dormir, lire, papoter... Pour le prix d'une heure de massage en institut ! Total Body Massage, 99 €, Slendertone, 0810 34 74 50.

CHEZ MOI

Je cleec à fond

Je cherche une partenaire de tennis, un cours de yoga près de chez moi ! Où puis-je me dépenser entre midi et deux ? C'est quoi, le sport fait pour moi ? **Cleec** répond à ces questions et met les sportifs solitaires en relation. Il y a le forum, et plein de bons plans : www.cleec.com. ●



Pour faire ma jolie moi de mai sur les courts ou les greens, cette petite robe, je la veux ! Modèle Palmyre (Nuni) avec short, 75 €. nuni.fr.



DEHORS

Baskets gratis et bons tuyaux

→ Sur le site www.runningclub.fr, je peux tester gratuitement, pendant une semaine, une paire de baskets de course New Balance, avec la possibilité de les acheter dans l'un des 130 points de vente en France. J'ai jusqu'à la fin juin. Et le site me donne plein de conseils, des plans d'entraînement pour la course à pied, des tests d'effort, et un agenda des courses grand public.