



## forme news

PAR CATHERINE PIROTTÉ

### Le vélo, ça muscle quoi ?

En salle, dans l'eau ou simplement en balade, on optimise sa session cycling. Allez, roulez fitness !

#### En salle ? On travaille tout

Sur un « elliptique », debout, on choisit l'intensité de l'effort et sa durée. On varie les rythmes selon que l'on veut travailler en cardio (endurance) ou sur un groupe de muscles.

Ce qu'on y gagne : tous les muscles sont tonifiés, on travaille à la fois le bas du corps, mais aussi le haut, les bras en particulier.

On optimise : en commençant par 15 min, intensité modérée. Quand on pédale facilement 30-40 min, on passe à la vitesse supérieure.

#### Dans l'eau ? On déloge sa cellulite

Dans un cours d'aquabiking, en piscine équipée, on pédale en groupe, avec de l'eau tiède jusqu'à la taille, sur les indications d'un coach.

Ce qu'on y gagne : un meilleur retour veineux, des jambes et des cuisses plus fines, mais les pectoraux d'enfer ne sont pas au programme.

On optimise : par des longueurs de crawl pour tonifier les muscles du haut du corps.

#### Dans la rue ? On se fait la fesse ferme

En sautant sur un vélo, le sien ou en libre-service, et c'est parti pour une longue balade.

Ce qu'on y gagne : un cœur tonique et un meilleur souffle. 30 min par jour suffisent à garder jambes et fesses plus fermes. Point faible : les bras et les abdos, peu sollicités.

On optimise : on démarre en danseuse le plus vite possible sur 50 m pour des fesses béton.

En rentrant le ventre et en tenant fermement son guidon, on muscle aussi le haut du corps.

Merci à Thierry Bredel, coach sportif, auteur de L'entraînement au féminin, Thierry Souccar éditions, 21,90 €. [www.personaltrainer.fr](http://www.personaltrainer.fr)



on VEUT

#### CE PETIT ROBOT...

programmé 15 min pour nous masser le dos en douceur grâce à ses 4 roues ou, version plus tonique, avec ses vibrations, et même nous caresser avec ses tiges en Nylon. *WheeMe*, Logicom, 69 €, Darty et sur [www.wheeme.fr](http://www.wheeme.fr)

notre cadeau

### Destination bien-être VIP

Soleil, sable blond, vue sur l'Estérel... En route pour Cannes, direction le Radisson Blu 1835 Hôtel et ses Thermes Marins face à la mer. Un moment de totale relaxation avec bain hydromassant, douche à jets et enveloppement d'algues. Et, bien sûr, la possibilité de profiter de la piscine et de la salle de fitness. Point d'orgue : une nuit délicieuse à l'hôtel dont les chambres semblent plonger dans la Grande Bleue. *Radisson Blu 1835 Hotel & Thalasso*, 2, bd Jean-Hibert, 06400 Cannes. Tél. : 04 92 99 73 20. Et [www.radissonblu.com/hotel-cannes](http://www.radissonblu.com/hotel-cannes)

1 nuit en ch. dble pour 2 pers., catégorie Deluxe vue sur mer, petit déj. inclus, accès à la zone bien-être du centre des Thermes Marins, 2 forfaits de 3 soins individuels thalasso, d'une valeur de 600 €, sera offerte, par tirage au sort, aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0 892 680 475 (0,34 €/min).

PHOTOS : JORG BODDY / FRANK ARDINE ET DR

