

Zone test

# Mincir high-tech pour bouger avec son temps

**FUN** Obsolète le Power Plate... place aux nouvelles machines ultra-perfectionnées, qui rivalisent avec les meilleurs coaches. Quatre programmes au banc d'essai. Par Pascale Chanut, Julie Guérin et Laurence Orsini

## My LPG Program Un vrai deux-en-un



6 séances testées

**La promesse:** drainer, raffermir et brûler un maximum de graisses tout en sculptant son corps (autant dire, un programme ambitieux).

**La séance.** Elle dure une demi-heure, se pratique chez un kinésithérapeute et se déroule en deux temps: je commence donc par enfiler mon collant pour une séance de palper-rouler avec la machine dernière génération de Cellu M6. C'est parti pour quinze minutes de massage ciblé sur les zones les plus coriaces: genoux, cuisses et culotte de cheval, en ce qui me concerne. Puis je délasse mon collant LPG au profit d'une tenue de sport pour découvrir, aidée par la kiné, le Hubert Motion Lab (Hubert pour les intimes). Le principe est assez simple: il faut s'accrocher à la tête d'Hubert pour, alternativement, pousser et tirer, tout en faisant des genuflexions. Rester droite, ne pas se cambrier, bien plier la jambe... À la fin, je n'ai pas beaucoup transpiré mais je sens bien que tout mon corps a travaillé, particulièrement la ceinture abdominale et les bras.

**LE VERDICT: 9/10**

En tout, j'ai pu pratiquer 6 séances à raison de deux par semaine. C'est peu mais j'ai entrevu un début de résultat, qui laisse imaginer une suite intéressante côté drainage et gainage aussi. Les exercices sont excellents pour la coordination et l'équilibre. **v.b.**

**Prix et contact:** 50 euros la séance d'une demi-heure. [www.lpgsystems.fr](http://www.lpgsystems.fr)

## Celluwave Ondes ciblées



1 séance testée

**La promesse:** raffermir ma peau et diminuer ma peau d'orange par l'effet des ondes acoustiques.

**La séance.** La praticienne me demande de cibler mes objectifs... J'opte pour les cuisses, et nous décidons ensemble des zones à travailler. Allongée sur le dos puis sur le ventre, je replie la jambe pour faciliter son travail: le passage d'une tête qui envoie des ondes acoustiques oscillantes par à-coups. À chaque émission, ces ondes vont détendre le tissu conjonctif et accélérer la circulation sanguine, avec comme effet induit la relance de la production de collagène et le raffermissement de l'épiderme. Le bruit est un peu fort et la sensation, d'abord indolore, devient carrément inconfortable lorsque la praticienne passe la machine sur l'extérieur de mes cuisses: l'effet de résonance des ondes acoustiques sur les os est un peu rude. Il varie selon le degré de sensibilité des patientes (visiblement assez élevé chez moi), mais on s'y habitue, paraît-il, assez vite.

**LE VERDICT: 8/10**

Aucun doute, ma peau est raffermie après cette demi-heure. Je l'observe sur sa surface, objectivement plus tonique. La praticienne est très optimiste quant au potentiel de cette machine sur la peau d'orange, en seulement cinq ou six séances. Ce que je ne peux évidemment pas mesurer. Le seul point négatif: le confort de cette première séance, plutôt aléatoire. **c.g.**

**Prix et contact:** 75 euros la séance. Abolu Santé Center, 3, rue Washington, Paris 8. Tél.: 01 42 25 68 21.

## Power Plate my7 Le coach virtuel



1 séance testée

**La promesse:** Sur machine, à la maison, renforcer tous les muscles en quelques minutes.

**La séance.** La particularité de la my7? Son coach virtuel, un mini-ordinateur de bord intégré très simple à utiliser. Parmi les trois programmes d'entraînement proposés, je choisis le «cuisses/hanches» de 15 minutes. Chaque exercice dure entre 30 et 45 secondes. Sur l'écran, une vidéo me montre les mouvements à effectuer, ce qui s'avère bien utile. Je commence par un échauffement en douceur: debout sur la plate-forme, je fléchis les genoux et pousse les fesses bien en arrière. Trop facile! Puis les exercices s'intensifient. Un pied sur la plate-forme, l'autre jambe allongée loin derrière, je fléchis le genou en descendant le bassin, et je remonte, ouf! Je travaille aussi le haut du corps grâce aux câbles extensibles intégrés: une poignée dans chaque main, je fléchis les genoux et je lève les bras en même temps. Le plus: le massage de fin de séance. Allongée par terre, les jambes posées sur la plate-forme, je profite... Les vibrations sont vraiment très agréables.

**LE VERDICT: 7/10**

À la sortie, aucune fatigue... jusqu'au moment où, descendant des escaliers, je ressens une légère tension dans les cuisses. L'idéal: faire quelques séances d'essai avec un coach - un vrai -, pour apprendre à apprivoiser la machine. La mauvaise nouvelle: le prix de l'engin, inabordable! **l.o.**

**Prix et contact:** 7990 euros, [www.powerplate.fr](http://www.powerplate.fr)

## Miha Bodytec Le sport branché



1 séance testée

**La promesse:** solliciter tous mes muscles quasiment sans effort.

**La séance.** J'enfile ma tenue, corsaire et tee-shirt, sur laquelle le coach accroche des ceintures d'électrodes un peu partout: cuisses, fessiers, abdos, pectoraux, dos et bras. Avec ma silhouette plutôt fun de femme bionique, je me cale, jambes fléchies, devant l'appareil auquel je me connecte et écoute les instructions: je vais recevoir des courants de basse tension par cycles de quelques dizaines de secondes. Avant chaque cycle, je devrai contracter mes muscles. Les picotements arrivent, l'ensemble de mes groupes musculaires sont sollicités comme jamais ils ne l'ont été. La stimulation s'arrête, je me détends, puis survient un nouveau cycle. Rien de désagréable, au contraire, l'exercice est plutôt amusant. Maintenant que j'ai bien compris le principe, le coach me montre quelques exercices à pratiquer en même temps que la stimulation, pour optimiser la séance. La demi-heure passe comme une lettre à la poste.

**LE VERDICT: 10/10**

Je me sens dans une forme olympique et, pour la première fois de ma vie, ressens le petit bonheur de la montée d'endorphines. L'intérêt de cette machine est de décupler l'effort musculaire à peu de frais et, outre une remise en forme générale et un effet sur la silhouette annoncé en une dizaine de séances, elle peut aussi renforcer des zones fragiles, comme le dos ou les genoux. Le tarif, dégressif en forfait, est tout à fait accessible. **c.g.**

**Prix et contact:** Séance d'essai gratuite. 45 euros la séance (35 euros en forfait de 10). Reus.: 01 60 62 23 41 et [www.mihabodytec.fr](http://www.mihabodytec.fr)