



EN INSTITUT

Parfois, il vaut mieux confier ses problèmes de graisses localisées à une pro. Dans son institut Mary Cohr à Saint-Germain-des-Prés*, Sabrina Soliveau a pu mesurer les résultats de différentes techniques. «*Le Cellu M6 est celle qui a le plus de succès. Sur la zone à traiter, la machine reproduit un massage de palper-rouler pour dissocier les cellules graisseuses, associé à une légère aspiration pour un effet drainant. Le top contre la rétention d'eau qui est souvent une des causes de l'apparition de la cellulite*». Autre appareil toujours en vogue : le Power Plate. Avec une coach, on effectue des exercices de types squats, crunchs, dips, pompes... sur une plate-forme vibrante qui amplifie l'effort et le résultat (le muscle est sollicité à 97% au lieu de 47% habituellement). «*Par contre, comme dit le proverbe : no pain, no gain. Il faut se bouger pour avoir un résultat optimal, on n'a pas encore trouvé une machine qui muscle efficacement sans effort !*», prévient Sabrina. Pour buller, préférez le BodySculptor, ensemble de bottes et ceinture abdominale qui se gonflent et se dégonflent de façon répétitive en circuit fermé pour reproduire le mouvement du drainage lymphatique, «*efficace pour celles qui font beaucoup de rétention d'eau ou de sensation de jambes lourdes*». Cellu M6 315 € l'abonnement à 6 séances, Power Plate 280 € l'abonnement à 10 séances, BodySculptor 560 € l'abonnement à 12 séances.

*10, rue de Verneuil, 75007 Paris.
www.institut-enaparte.fr