



GRAZIA  
AVRIL 2010

# BOMBE

# ANATOMIQUE

**FESSES**

*Tonifier les volumes*

**La cible** Renforcer les nombreux muscles fessiers.

**Tous les jours dans sa salle de bains** Allongée sur le dos, jambes fléchies, pieds à largeur des hanches, dos droit et ventre contracté, monter et descendre le bassin sans toucher le sol. 5 séries de 20. La variante consiste à soulever le bassin, maintenir la position, puis serrer et écarter les genoux, sans cambrer. 3 séries de 10.

**Leçon particulière**

Stimuler la fibre musculaire. Avec la New Life, une machine

d'électrostimulation qui a fait ses preuves, Barbara Romagnan, ex-médecin du sport, obtient un effet « remonte fesses » tout à fait appréciable – « une technique qui s'adresse plutôt aux filles minces mais perfectionnistes ! ». Comptez de 10 à 15 séances, à raison de deux par semaine, plus des séances d'entretien. Prix : 75 euros la séance, en institut ou chez un kinésithérapeute. Renseignements sur [www.venus-newlife.fr](http://www.venus-newlife.fr) ou au 0820 30 35 40.

