

féminin

ésportmag



ORTIVE
MENTATION

RGE

ES ?

OS FÉMININISÉS

E PRÉSERVÉ

OFFER
N° 01
FÉVRIER
2011

UNE SÉANCE

36

Exercice 3 « Les bretelles... antérieures »

Atteinte sur le dos, jambes tendues, chevilles croisées, pointes relevées, plante du pied appuyée sur le dos du pied opposé. Contractez le périnée, tirez la tête vers le haut, les fesses en direction des pieds. Faites comme si vous vouliez ramener le pied inférieur vers votre visage. Bloquez avec le talon opposé. Soufflez, rentrez le ventre. Vous rigidifiez votre plaquette de chocolat sans la racourcir. Changez de côté.

Exercice 4 « Les bretelles... postérieures »

Asségez-vous sur une chaise, pieds posés à plat, dos au contact du dossier. Contractez le périnée. Tirez la tête vers le haut comme pour vous grandir, les fesses s'enfoncent dans le siège. Soufflez, rentrez le ventre. Les plantes de pieds perdent insensiblement contact avec le sol. Le dos tente d'écraser le dossier. Ne bougez pas ! Vous renforcez aussi les muscles longeant la colonne vertébrale... Vous pouvez faire cet exercice complet discrètement au bureau !



3

LA MÉTHODE CELLUSONIC PRÉSENTÉE PAR FRANCK FEFER



Vous êtes le créateur de l'Institut Cellusonic, spécialiste de l'amincissement par ultrasons. Quelle est la spécificité Cellusonic ?
La méthode d'amincissement Cellusonic est un concept exclusif qui associe deux techniques simultanément. La machine agit dans une même tête des ultrasons, emis à une fréquence très précise et un système d'aspiration. « La dépressologie », qui permet de drainer et de raffermir les zones ciblées. Les effets peuvent être visibles dès la 3^{ème} séance.

Que peuvent en attendre nos sportives ?

La méthode Cellusonic répond aux différents problèmes que peuvent rencontrer les sportives : la rétention d'eau,

une mauvaise circulation, un volume localisé et un manque de tonus. Nous allons pouvoir répondre à ces problèmes et les résoudre grâce à notre technologie unique qui va, dans un même temps drainer, raffermir, réduire et éliminer l'aspect peau d'orange.

En pratique, quel est le protocole ?

La cure Cellusonic se déroule en séances de 30 min au rythme de 1 séance par semaine : à la suite d'une consultation qui permettra à notre spécialiste d'établir un diagnostic complet et personnalisé, avec la prise des mensurations. Lors de ces séances, le drainage et les ultrasons chassent les graisses et les toxines qui sont éliminées naturellement par l'organisme.

Dans un même temps, il est nécessaire de bien s'hydrater avec au minimum 1,5 litre d'eau par jour. Le drainage n'en est que plus efficace.

Les rétentions de volume diminuent d'organ

