

**Tonifier son corps**  
et affiner sa  
silhouette...

Été 2010



Contacts presse  
Agence Wellcom 01 46 34 60 60  
Géraldine Clatot - gcl@wellcom.fr  
Soline de Bentzmann - sbe@wellcom.fr

wellcom

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI



Fitness

## Les 4 conseils du coach

### • Préparer son corps avant chaque exercice est précieux.

L'échauffement doit être proportionnel à l'intensité et à la durée de la séance. Il permet d'éviter les douleurs musculaires et de se préparer psychologiquement à l'effort. Pour une séance d'1 heure : comptez 10 minutes d'échauffement, 40 minutes d'activité et 10 minutes de retour au calme.

### • Ne pas zapper les étirements : ils ont leur rôle à jouer !

En plus de relaxer le corps, ils permettent d'améliorer la performance, d'avoir une bonne souplesse, d'optimiser la coordination des mouvements, de stimuler la circulation sanguine et de réduire les tensions musculaires.

### • Vous avez 5 min. ? Tonifiez deux zones critiques vite fait, bien fait.

Pour le grand fessier : mettez-vous à quatre pattes sur les coudes, une jambe tendue et montez-la le plus haut possible sans cambrer le dos. Pour l'arrière des cuisses : tenez-vous debout, ramenez votre talon vers les fesses et redescendez-le sans poser au sol. A faire même au bureau !

### • Lors d'une activité sportive, porter une brassière de sport est vivement recommandé.

Elle permet un bon maintien et une grande liberté de mouvements.

# ... c'est le moment de s'y mettre !



COACH ATTITUDE

## INTERSPORT, votre complice au quotidien

INTERSPORT accompagne les athlètes accomplis comme les sportifs occasionnels dans leur recherche du bien-être. Où qu'ils soient, quelle que soit l'activité qu'ils souhaitent pratiquer, ils trouveront toujours une réponse sur-mesure, car INTERSPORT est présent :

- dans 38 pays avec plus de 5 200 magasins.
- En France, le groupe réunit plus de 580 points de vente (INTERSPORT, Sport Expert, la Halle au Sport, Sport Leader et Shooz) avec un chiffre d'affaires de 1,131 milliards d'euros en 2009.



EQUIPEMENT, MATERIEL ET ACCESSOIRES

## Bon équipement, sportif content

### Top Fabiola d'Etirel

Top fashion à capuche adapté à la pratique du fitness. Coloris : noir, rose foncé. Tailles : du 36 au 44. Prix : 19.95€.

### Brassière Samantha Etirel

Soutien-gorge idéal pour le sport. Fermeture zippée à l'avant et dos nageur en tissu mesh pour une bonne respirabilité. Coloris : noir. Tailles : du 80A au 105E. Prix : 24.95€.

### Pantalon Bianca d'Etirel

Il est doté de bas resserrés et d'une ceinture à bord large qui se rabat sur les hanches. Composition : 95% de viscose, 5% d'élasthanne. Coloris : noir, marron foncé. Tailles : 36 au 44. Prix : 29.95€.

### Chaussures Dance W de Pro Touch

Adaptées à la pratique du fitness et du cardio en salle, elles restent fashion grâce à leurs lisérés roses. Coloris : charbon/fuchsia. Prix : 24.95€.

### Balance Board Energetics

Cette demi-sphère en gomme antidérapante permet de tonifier le bas du corps et de développer l'équilibre. Prix : 15€.

### Œuf Mini masseur Oregon

Un petit appareil de massage malin qui donne l'heure. Il masse par vibrations et possède 2 embouts : soit 4 têtes, soit rond. Prix : 19.95€.



ANALYSE

## Sport et tendances

La question de toutes les femmes au moment d'enfiler leur maillot : comment ressembler à Gisèle Bündchen sur la plage tout en étant bien dans sa peau ? Là, chacune a sa réponse pour concilier fitness et bien-être.

### • L'âge où il est bon d'entretenir sa forme se situe entre 20 et 50 ans.

c'est à ce moment-là qu'une femme prend en moyenne 6 kg. [Source : Francoscopie, Gérard Mermet, 2008].

• **Les derniers sports à la mode ?** Le sensual move, une danse sensuelle pour se désinhiber et se défouler ; le NIA, un mix de 9 disciplines d'arts martiaux et de danse ; l'aqua cycling ou pédaler sous l'eau ; la boxe chic, de la boxe anglaise plus féminine et le corepole, un mât auquel sont fixés 8 élastiques pour tonifier tous les muscles du corps. [Source : aufeminin.com].

### • Besoin de vous relaxer ? Ce ne sont pas les techniques de massage qui manquent :

suédois, thaïlandais, californien, shiatsu, etc. Il y en a pour tous les goûts ! [Source : massageparis.fr].

• Faisons tomber les préjugés, les femmes ne sont pas une majorité à faire un petit 36 : **la taille la plus vendue est le 40 (21%), suivie du 42 (17%), les femmes pesant en moyenne 62 kg.**

[Source : Francoscopie, Gérard Mermet, 2008].

