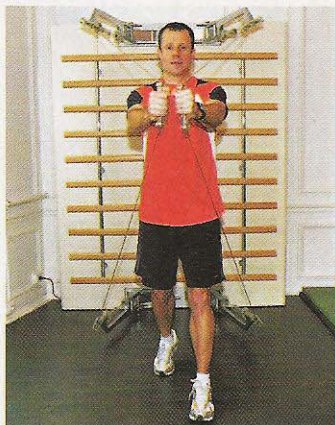




# Offrez-vous un club de gym...

## POUR L'EFFORT ET LE STYLE

La marque Technogym a conçu cette machine qui permet de faire du renforcement musculaire chez soi, au saut du lit ou avant d'aller se coucher. « Designé » par l'architecte italien Antonio Citterio et son assistant, Toan Nguyen, le Kinesis Personal, il faut le reconnaître, a « de la gueule ».



### Le principe

QUATRE BRAS qui se replient en haut et à la base de la machine supportent un système de câbles avec des poignées. Des moteurs situés derrière la grande plaque règlent la tension des câbles. Vous pouvez donc régler avec le doigt grâce à un bouton circulaire l'intensité de l'effort sur une échelle de 0 à 20. Attention : il ne faut pas tirer sur les câbles pendant que vous modifiez la tension, car cela peut endommager l'appareil.

### Les bénéfices

ON PEUT faire travailler un nombre important de groupes musculaires. Le système de câbles permet, par exemple, de réaliser tous les exercices pour lesquels le coach utilise des élastiques (même type de renforcement musculaire). De toute façon, il est livré avec un DVD d'entraînement et un manuel d'utilisation. En prime, on vous offre deux heures de coaching à domicile.

### Où l'acheter

LE SEUL MOYEN pour l'acquérir est de le commander à la société Technogym au 01-34-58-25-89 ou en visitant le site [www.technogym.fr](http://www.technogym.fr). Si vous souhaitez le tester, vous pouvez contacter le club de gym Private Coach (41, rue Cardinet, 75017 Paris, 01-48-88-96-12) qui nous a accueillis lors de la séance photo.

### Le prix

Kinesis Personal Heritage (en bois) → 7 980 €  
 Kinesis Personal Cream (couleur crème) → 7 980 €  
 Kinesis Personal Vision (en acier inoxydable avec effet miroir pour s'autocorriger) → 8 980 €  
 Kinesis Personal Gold (plaqué or, quelle classe !) → 9 980 €

\* Renaud Longuèvre, 36 ans, est le coach de Ladji Doucouré, champion du monde 2005 du 110 m haies et du 4 x 100 m.