

# Gym à la maison

## Bien s'équiper

Pas toujours évident de se déplacer régulièrement dans une salle de gym pour prendre soin de sa forme.

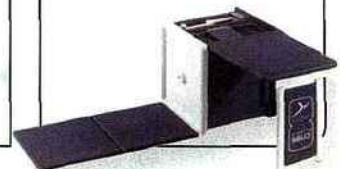
### Jeux vidéo et fitness font bon ménage

● La Wii Fit et les consoles Nintendo Wii sont devenus des cultes... Ce plateau sans fil permet de pratiquer chez soi, de manière très ludique, une quantité d'exercices d'entretien physique et de musculation. (112€ le plateau et 289 € la console chez Carrefour). Sur un principe assez similaire, le Domyos Interactive System se compose d'un tapis interactif sur lequel vous effectuez vos pas de step, de L.I.A. ou de danse, d'une console à brancher directement sur la télévision. (101,90 € le tapis et 44,90 € la console chez Decathlon.)



### Fitness Cube : le tout-en-un très malin

● Domyos de Decathlon a lancé le Fitness Cube. Plutôt que de s'encombrer avec un vélo d'appartement volumineux que l'on ne sait jamais où ranger, ce Cube breveté, très design et compact, renferme des appareils pour pratiquer 30 exercices de tonification musculaire... En tirant sur la poignée, il se transforme en banc de fitness permettant de tonifier chaque partie du corps. Une molette de huit positions permet d'adapter la résistance de 4 à 14 kg. **169,90€ Decathlon**



### Pour tous les budgets...

● Grâce à leur technologie de pointe, ce sont les vedettes des salles de gym depuis quelques mois. Les plate-formes vibrantes sont désormais accessibles aux particuliers, au sein d'une gamme assez large, adaptée aux budgets et aux objectifs les plus variés. Une plate-forme vibrante de qualité permet d'atteindre en seulement 10 mn de pratique les mêmes résultats qu'en une heure

d'entraînement traditionnel... En assurant une contraction des muscles à 98% de leurs capacités, les vibrations font travailler les muscles 15 à 20 fois plus que lors d'un exercice normal. Elles accélèrent également la circulation sanguine, améliorant l'apport et la combustion d'énergie ainsi que l'évacuation des toxines. Cette importante irrigation sanguine et la sollicitation du réflexe d'étire-

ment favorisent un important gain d'élasticité et de souplesse des tendons et des muscles. Les plaques vibrantes jouent également un rôle dans la perte de masse grasse en décollant les cellules graisseuses et en conduisant à une meilleure élimination de celles-ci.

Si les bienfaits des plate-formes vibrantes ne sont plus à prouver, il est toutefois essentiel de choisir

un modèle haut de gamme dont la qualité des vibrations est irréprochable. La puissance de ces appareils pouvant provoquer certains traumatismes en cas de mauvais positionnement sur la machine, il est également vivement conseillé de suivre au préalable quelques leçons encadrées par des conseillers sportifs en salle de gym et de ne pas dépasser trois séances de 10 mn par semaine.



### Fiable

● Débutantes ou sportives confirmées, pour celles qui veulent prendre leur forme en main avec du matériel viable : ce vélo ergomètre, équipé d'une roue d'inertie de 12 kg vous propose 16 programmes pour 4 profils. Il est équipé d'une selle en gel multi positions qui se règle verticalement ou horizontalement, et d'un écran tactile Vélo AM3 DKZ. 469 €. Sport 2000.

### Dynamique

● Un stepper avec des mouvements latéraux. Son écran propose 4 fonctions : répétition, durée, fréquence et calories dépensées. ST 270 Stepper, 59,90 €. Décathlon.



### Pratique

● Pour travailler vos abdominaux en guidant vos mouvements. On aime : son tapis ainsi que l'appui tête avec dos et coussin rembourrés. AB 450 Domios, 38,90 €. Décathlon.

### Complet

● Un vélo d'appartement magnétique équipé d'une roue d'inertie de 8 kg. Son écran LCD offre une visualisation facile des différentes indications dont la vitesse, temps de l'entraînement et l'estimation de la perte de calories. Des sensors intégrés sur le guidon vous indiquent également votre fréquence cardiaque. Sa selle enveloppée de revêtement gel, est réglable en hauteur et en profondeur pour s'adapter à votre morphologie. Vélo concept 410 DKN 249 €. Sport 2000.

