



Des sangles pour se renforcer en profondeur.

LE & MOI

FORME

LES NOUVEAUX JOUJOUX FITNESS

FACILES À UTILISER, À TRANSPORTER ET À RANGER CHEZ SOI, CES OBJETS PERMETTENT DE SCULPTER LA SILHOUETTE DE FAÇON LUDIQUE. ON LES ADOPTE D'URGENCE. PAR JULIE PUJOLS BENOIT

2 LE STRAP TRAINING

4 LA POWER PLATE COMPACTE POUR SE RAFFERMIR

C'est quoi ? La célèbre machine fitness déclinée en version mini et mobile. Avec ses 18 kilos, elle se glisse sous un lit ou une armoire et s'utilise facilement grâce aux nombreux exercices expliqués sur le site de la marque (gainage, abdominaux, fentes, etc.). Si son plateau est un peu plus petit que celui du modèle classique, il n'en reste pas moins performant grâce à ses fonctions à la pointe de la technologie. Le principe ? Des vibrations qui provoquent ce que l'on appelle un « équilibre-déséquilibre » et donc des micro-contractions intenses des muscles. Ainsi, un mouvement basique tel que le squat effectué sur la Power Plate Compacte entraîne 30 % de contractions musculaires de plus que lorsqu'il est exécuté au sol. À la clé, une tonification de l'ensemble du corps, mais aussi une nette réduction de la cellulite.

La pratique. On enchaîne une dizaine de postures à maintenir entre 30 et 60 secondes chacune, à raison de 2 à 3 fois par semaine. ■
2 490 € sur power-plate.fr

du dos pour faire des squats et des fentes puis on le tient par les sangles pour muscler le haut du corps (biceps, dos, épaules). L'avantage ? Varier l'entraînement, augmenter son endurance et gagner en masse musculaire car rien n'est plus efficace que de travailler avec des charges. Il est vendu accompagné d'un DVD expliquant mouvements et placements.

La pratique. 2 à 3 séances par semaine, avec 2 à 4 séries de 15 répétitions sur chaque groupe musculaire.
59,90 € sur planet-fitness.fr

4 LA POWER PLATE COMPACTE POUR SE RAFFERMIR

C'est quoi ? La célèbre machine fitness déclinée en version mini et mobile. Avec ses 18 kilos, elle se glisse sous un lit ou une armoire et s'utilise facilement grâce aux nombreux exercices expliqués sur le site de la marque (gainage, abdominaux, fentes, etc.). Si son plateau est un peu plus petit que celui du modèle classique, il n'en reste pas moins performant grâce à ses fonctions à la pointe de la technologie. Le principe ? Des vibrations qui provoquent ce que l'on appelle un « équilibre-déséquilibre » et donc des micro-contractions intenses des muscles. Ainsi, un mouvement basique tel que le squat effectué sur la Power Plate Compacte entraîne 30 % de contractions musculaires de plus que lorsqu'il est exécuté au sol. À la clé, une tonification de l'ensemble du corps, mais aussi une nette réduction de la cellulite.

La pratique. On enchaîne une dizaine de postures à maintenir entre 30 et 60 secondes chacune, à raison de 2 à 3 fois par semaine. ■
2 490 € sur power-plate.fr

1 LE TRIGRID ET SE G
C'est quoi ? en surface, rentes, cor Pour se mu certaines que l'on so pression st ler ses ab genoux au mains afin d'avant er sous le do tensions m massages menter le f la gamme ptherapy. La pratique aux entra séance pe après les é De 49 à 69 €