

SPORT

Quel appareil de gym à la maison ?

est conçu pour affiner votre silhouette et améliorer vos performances au quotidien. Idéal pour tous, il vous permettra d'améliorer votre endurance cardio vasculaire tout en sculptant votre corps (699,99 € sur www.decathlon.com)

LES PLATEFORMES VIBRANTES

Elles coûtent cher à l'achat mais sont exceptionnelles pour une musculation en douceur, et en profondeur, à raison de seulement 10 minutes d'efforts par jour. Il convient cependant d'apprendre au préalable à les utiliser à bon escient avec un coach pour ne pas abîmer son dos. La

Power Plate par exemple est un appareil travaillant sur les réflexes du corps.

Concrètement, il émet des vibrations qui vont solliciter le muscle que l'on désire travailler. Ainsi, sous les vibrations un réflexe d'extension sollicite le muscle qui se contracte. L'appareil produisant de 30 à 50 vibrations par seconde, les muscles en sont d'autant

sollicités et vont se contracter et se détendre à une grande vitesse. Les résultats de séances régulières de *Power Plate* sont surprenants : diminution de la couche graisseuse, renforcement musculaire, réduction visible de la cellulite, amélioration de la circulation sanguine, de la souplesse, amélioration de la condition physique et augmentation de la densité osseuse (*Power Plate* MY5, 4 290 € ou en version compacte à 2 190 € sur

power-plate.fr). ■ V.L.



5 CONSEILS AVANT L'ACHAT

- **Ne pas lésiner sur le niveau de prix de l'appareil.** Acheter le bas de gamme se révèle souvent décevant à l'usage.
- **Ne jamais acheter un appareil sans l'avoir testé** en faisant l'exercice pour lequel il est conçu.
- **Les salles de fitness revendent leur matériel usagé**, car elles doivent réinvestir dans les nouveautés pour leur clientèle. C'est l'occasion d'avoir la possibilité de s'offrir du matériel de professionnel à petit prix.
- **N'acheter que des appareils qui vous plaisent.** Inutile de choisir un vélo d'appartement si vous détestez vous retrouver sur une selle. L'elliptique est une machine qui est plus complète au niveau de l'exercice.
- **Prévoir de la musique ou un écran télé** dans la pièce qui sert à la gymnastique et/ou à la musculation. Certains appareils connectés proposent aujourd'hui des écrans ou des porte-tablettes.

