



Si vous n'avez pas le temps de vous rendre dans un club de sport, pourquoi ne pas transformer une pièce de votre foyer en mini salle de gym, histoire de garder la forme et la ligne ? Des appareils ont été conçus pour cela.

Les machines disponibles à l'achat pour les particuliers ne sont pas comparables à celles que l'on trouve chez les professionnels. Elles sont plus légères, certainement moins performantes, mais également beaucoup moins chères et envahissantes. D'où leur intérêt pour une utilisation à domicile !

Les appareils « en vedette » à la maison

- **Les plateformes vibrantes (du style MY5 de PowerPlate) :** Elles coûtent cher à l'achat mais sont exceptionnelles pour une musculation en douceur, 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.

temps le confort de la selle, les degrés de la résistance, et la longueur entre la tige et la selle qui doit être suffisamment grande. Plus la gamme est élevée, plus les programmes sont nombreux et détaillés.

Des conseils à suivre à la lettre

Quel que soit l'appareil choisi, voici quelques 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.
- 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.