



Maxi

POWER PLATE®

MAXI
23 AU 29 OCTOBRE 2017



Acheter un vélo ou un tapis de course

Faire du vélo ou du tapis de course dans un petit appartement ou un salon encombré ? Ce n'est plus mission impossible grâce aux versions pliables (et abordables) de ces machines qui aident à brûler les calories et à gagner en endurance. Le vélo d'appartement EFold de Domyos chez Decathlon (299 €) se remise par exemple discrètement dans un placard

Même la Power Plate (plate-forme vibrante qui sollicite tous les muscles) existe désormais en version compacte pour une utilisation à la maison... mais là, il va falloir casser la tirelire (2290 €). La salle de sport, c'est chez nous !

chez Go
: un lit...
les)
n...
iez nous !

Mieux que les séances courtes



FORME
Par Laura Chatelain

C'est tellement pratique !

En faisant son sport à domicile, pas de temps perdu dans les trajets, on peut se doucher juste après, on s'entraîne qu'il vente ou qu'il pleuve... Bref, il n'y a plus qu'à s'y mettre !

Se fixer des rendez-vous

Le piège : se dire qu'on fera notre séance de sport « quand on aura le temps »... Pour s'y tenir, mieux vaut se fixer un créneau, voire plusieurs, dans la semaine, que l'on bloque dans notre agenda, histoire de ne pas accepter une réunion ou une invitation apéro à ce moment-là. Si on prend l'habitude de transpirer une heure chaque mercredi ou chaque dimanche, ça

Le saviez-vous ?

2 h 54, c'est le temps que les femmes déclarent consacrer en moyenne chaque semaine au sport, contre 4 heures pour les hommes. S'y mettre à la maison aidera peut-être à réduire l'écart...

Source : Baromètre Sport Santé de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), 2017.

S'affrmer un coach à domicile

Pas étonnant qu'avec un coach privé, les stars retrouvent la ligne en quelques semaines après leur accouchement... Quand ce sportif débarque, impossible de se défilier ! Surtout, il pousse à aller un peu plus loin quand ça brûle et qu'on aurait bien envie de faire une pause, et il corrige nos postures pour un résultat optimum, sans se faire mal. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut toutes avoir notre prof à domicile ! D'abord, parce qu'une fois déduits 50 % du montant de nos impôts (au titre des services à la personne), un cours particulier d'une heure de fitness ou de yoga revient autour de 25 à 30 €. Ensuite, si ça reste hors budget, rien n'empêche de se grouper avec des copines ou des collègues pour partager les frais et alterner les séances chez l'une ou chez l'autre. Renseignements : TrainMe (à Paris et à Lyon), GetSporty (en région parisienne) ou Ownsport (dans toute la France).

vous consacrer au sport ? Pas des séances plus courtes mais minimum de squats (mouvements t une minute, puis on récupère les et on enchaîne directement à fond pendant 40 secondes et



vidéos par ant, confir-jectifs (re-uffle, re-t, sculpter ou par dis-ss, danse,), gratuites nent men-férés sont 'zUp, Do-ub ou pour s : GetYo-ect et Yo-ur le yoga. io à la de-et de s'en- l on veut, seule.

À LIRE

Pour trouver des idées de circuits courts, découvrez aux éditions Hachette la collection « 7 minutes par jour », avec une série d'exercices chaque jour différente, pour ne pas se lasser. Programmes Cardio-training, Yoga, Tonus Chrono et Training Express.

maximag.fr **Maxi** 27

6 conseils pour bouger chez soi