



SPORT BIEN-ÊTRE

# Investir dans un vélo d'intérieur !

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. Parmi eux, les vélos d'intérieur ont le vent en poupe !



Les machines disponibles à l'achat pour les particuliers ne sont pas comparables à celles qu'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

• **Le banc de musculation** : Il ne présente pas de grand problème au niveau du choix.

• **Les haltères** : Elles sont absolument indispensables pour mener à bien une remise en forme. Prendre des poids différents pour les différents types d'exercices.

• **Le vélo d'appartement** : L'un des appareils les plus demandés. Il convient de valider dans un premier

• **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.



• **Le tapis de course** : Là encore, il faut apporter une grande attention au confort du tapis une fois que l'on court dessus. C'est le point principal à valider, car il est impossible de courir sur un tapis pendant une demi-heure de façon régulière si celui-ci est trop mou, ou s'il n'y a quasiment aucun programme qui permette par exemple de simuler différents degrés de côte.

• **Le vélo elliptique** : Cet appareil est devenu quasiment un must pour rester ou se remettre en forme. Il convient de tester la fluidité du mouvement et le confort pendant l'utilisation.

• **Les plateformes vibrantes (du style MY5 de PowerPlate)** : Elles coûtent cher à l'achat mais sont

en douceur, efforts par jour. au préalable à ch pour ne pas

la lettre ici quelques

x de l'appareil. vent décevant

L'avoir testé en qu.

• 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.