Senior Loisirs
Ça donne envie de faire plein de choses !

POWER PLATE®

SENIORS LOISIRS
01 OCTOBRE 2019

DÉTENTE | SPORT

Quel appareil de gym à la maison ?

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.

LE VÉLO D'APPARTEMENT

C'est l'un des appareils les plus demandés. Il convient de valider dans un premier 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. Dont d'un grand écran FULL HD 60 cm et d'un ordinateur performant, le nouveau vélo connecté « Vélo Expresso HZ » procure des sensations encore plus fortes et une expérience sportive 2.0 résolument ludique pour garder la forme tout en se divertissant à drôlet ses amis, son coach « virtual » ou son propre « fantôme » à travers des paysages graphiques imaginiques. Pédaler au cœur de décors sonnaux pour presque oublier la difficulté de l'effort physique, telle la vocation de ce vélo connecté (dombat exclusivement sur fitech-fitness.fr).

LE BANC DE MUSCULATION

A vous de choisir en fonction de son design, de son encombrement et de sa fiabilité. NOHO, la marque allemande spécialiste des appareils de remise en forme en bois brut propose un nouveau banc modulable. Conçu dans un design minimaliste et moderne avec des matériaux soldes comme le bois et le cuir, le Trainer est l'appareil idéal pour un renforcement musculaire complet et efficace chez soi, à son propre rythme (de 395 € à 695 € sur www.fitnessboutique.fr).

LE TAPIS DE MARCHE ET DE COURSE

La saison, 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. Vous devrez être séduit par le tapis de marche et de course ellipse DFT200 de Sportstech qui permet de lier mouvement et travail à la maison ou au bureau (vitesse maximale de 7,1 km/h), et qui propose de nombreuses applications avec sa télécommande et son porte-tablette (499 € sur sportstech.fr).

LE VÉLO ELLIPTIQUE

Les fanatiks du vélo elliptique ne sont plus à prouver pour entretenir les capacités d'endurance cardiovasculaire, tonifier les muscles abdos-fessiers, dorsaux et bras et brûler les graisses. C'est une excellente méthode de musculation sans charge pour obtenir un ventre plat (sur le principe dès abdos hébaut) et des fesses musclées sans prise de volume. Cet appareil est devenu quasiment un must pour rester ou se remettre en forme. Il convient de tenir la fluidité du mouvement et le confort pendant l'utilisation. Sur les sites de vente en ligne (decathlon.fr, fitness-boutique.fr, materielmusculation.com), vous en trouverez à tous les prix de 130 € à 1 600 € pour les plus performants. Notre préférée actuellement est l'elliptique *Ecoenergie* de *Domyos* (avec ordinateur de bord, porte-tablettes et smartphone, solution connecté et mesure de fréquence cardiaque) qui est conçu pour affiner votre silhouette et améliorer vos performances au quotidien. Idéal pour tous, il vous permettra d'améliorer votre endurance cardiovasculaire 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.