

Comment bien choisir sa planche et son banc ?

La planche privilégie le travail de la sangle abdominale. Le banc offre des possibilités infinies de combinaisons pour se muscler de façon progressive et personnalisée.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Pectoraux
- Cuisses
- Jambes
- Biceps
- Triceps
- Dorsaux
- Epaules
- Abdominaux



Programmes

Les combinaisons sont infinies selon le type de charges réparties sur les poulies, la chandelle et le monte-poids.

Le conseil du coach

La maîtrise du mouvement prime sur la charge soulevée.
Une exécution correcte préserve vos muscles et vos articulations .
Vous pourrez ainsi passer à des exercices complémentaires plus complexes très rapidement.



Comment bien choisir son vélo d'appartement ?

Le vélo d'appartement est un remarquable partenaire de la silhouette et du tonus car il sollicite tous les muscles de la partie inférieure du corps, ainsi que le cœur.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Cœur
- Cuisses
- Fessiers
- Mollets
- Abdominaux



Programmes

Les vélos d'appartement proposent de 7 programmes à plus de 20 pour les modèles plus complets.

Le conseil du coach

Afin de travailler les bras et les abdominaux sur votre vélo d'appartement, vous pouvez assurer une légère traction sur le guidon.

C'est un excellent moyen de raffermir ses abdos en peu de temps.

Le rythme idéal est de 2 x 40 minutes par semaine.



Comment bien choisir son tapis de course ?

Idéal pour courir à volonté en intérieur, le tapis de course permet de diminuer l'impact de la course à pied sur les articulations.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Cœur
- Cuisses
- Fessiers
- Mollets
- Abdominaux



Programmes

Selon le modèle, le tapis de course peut proposer de 6 à 26 programmes.

Les modèles hauts de gamme mesurent la fréquence cardiaque et intègrent des écrans multimédias.

Le conseil du coach

Choisissez un tapis de course ou de marche adapté à vos besoins et à votre gabarit.

Une surface limitée en longueur et largeur limiterait votre pas ou votre foulée. Pensez à démarrer doucement le tapis et à garder les pieds de chaque côté de la bande de roulement avant de monter.

Cela limite les chutes et allonge la durée de vie de votre moteur.



Comment bien choisir son step / stepper ?

Le step est une marche simple, le stepper comporte un système de pistons à comprimer. Ils permettent de brûler rapidement un maximum de calories et de remodeler le bas du corps.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Cœur
- Cuisses
- Fessiers
- Ischio-jambes
- Mollets
- Abdominaux



Poids maximum utilisateur

Ces appareils sont conçus pour des personnes pesant jusqu'à 100kg maximum.

Le conseil du coach

Si vous souhaitez réaliser un mouvement dynamique et efficace, n'attendez pas que la marche de stepper touche le bas de l'appareil.

Entre vos séances, entraînez-vous régulièrement à monter toutes les marches d'escaliers deux par deux.



Comment bien choisir son rameur ?

Il s'agit du plus complet des appareils. La masse musculaire est sollicitée à 80%, pour un effet tonique, respiratoire et remodelant, visible très rapidement.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Cœur
- Dos
- Epaulles
- Bras
- Cuisses
- Fessiers
- Mollets
- Abdominaux



Programmes

Il varie de 5 fonctions à un mode multi-paramétrage par ordinateur.

Le conseil du coach

Si vous recherchez l'endurance, nous vous conseillons un rameur à tirage central.

De plus sa grande souplesse d'utilisation est adaptable au plus grand nombre. De manière générale, veillez à ne pas donner d'à-coups lors de l'exécution du mouvement.



Comment bien choisir

sa presse ?

La presse offre sécurité et économise l'espace occupé. Elle permet une grande variété de mouvements avec changement rapide des charges.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Pectoraux
- Cuisses
- Jambes
- Biceps
- Triceps
- Dorsaux
- Epaules
- Abdominaux



Programmes

Une presse propose de 5 à 8 postes de travail selon les modèles et permet une variété d'enchaînement et de programmes.

Le conseil du coach

Nous vous conseillons de graisser très régulièrement les câbles afin de limiter les frictions et de contrôler leur tension.

C'est un bon moyen de préserver leur fonctionnement et de vous garantir un meilleur confort d'utilisation.



Comment bien choisir son vélo elliptique ?

Il combine la course à pied, le stepper et le ski de fond. Il fait travailler la capacité respiratoire et sollicite de nombreux muscles, sans impact négatif sur les articulations.



Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- **Occasionnelle** : 3x30mn par semaine.
- **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



Muscles travaillés

- Coeur
- Cuisses
- Fessiers
- Mollets
- Bras
- Epaules
- Abdominaux



Programmes

Selon le modèle, le vélo elliptique peut proposer jusqu'à 16 programmes, avec des compteurs permettant de les mémoriser.

Le conseil du coach

Sans danger pour les articulations, le vélo elliptique assure un entraînement extrêmement complet.

Une bonne synchronisation des quatre membres vous permet d'intensifier votre effort, soit sur les bras, soit sur les jambes.



Comment bien choisir son cardiofréquencemètre ?

Quel que soit le sport pratiqué, voici un accessoire à adopter pour gérer son effort en fonction de son rythme et pour effectuer un entraînement sur mesure.



Pratique

Les cardiofréquencemètres disposent de fonctionnalités diverses répondant chacune à des objectifs précis :

- Le fitness
- Le running
- Le cycle



Fonction

Les fonctions les plus courantes sont : Eclairage écran, date/heure, alarme et chronomètre.

Des fonctions complémentaires existent selon la catégorie de sport :

- **Fonctions cycle** : capteur de vitesse, de cadence, de puissance, autostart....
- **Fonction cardio** : Fréquence cardiaque, suivi de la dépense énergétique, test de niveau de condition physique, zone cible sur l'âge avec alarme....
- **Fonction mémoire** : temps total d'exercice, temps passé dans la zone cible, fréquence cardiaque moyenne, consommation calories, graisse brûlée

Le conseil du coach

Sélectionnez votre cardiofréquencemètre en fonction de votre activité et de vos besoins .

Privilégiez l'affichage de données simples et facilement identifiables pendant l'effort.



Comment bien choisir ses produits de nutrition ?

Véritables carburants du corps, l'aliment et la boisson comptent pour 50% dans le niveau de performance ou d'endurance lors de la pratique sportive.



Période de prise

Le corps a besoin de nutriments spécifiques avant, pendant et après l'effort.

- **Avant l'effort** : cela permet de constituer des réserves énergétiques et de limiter les risques d'hypoglycémie dus au stress de l'épreuve sportive.
- **Pendant l'effort** : ce sont des produits à fort pouvoir énergétique, particulièrement adaptés aux efforts intensifs.
- **Après l'effort** : ils apportent les premiers éléments indispensables au rééquilibrage organique.



Besoins

L'alimentation et l'hydratation bien dosées permettent d'apporter à l'organisme les nutriments essentiels dont nous avons besoin pour produire, soutenir ou récupérer après un effort.

Ils se choisissent selon :

- **La durée de l'effort** : Moins d'une heure, moins de 2 heures ou plus 2 heures.
- **Le type de pratique (+ niveau)** : Loisir, entraînement, compétition, toute activités, musculation, sport d'endurance.



Hydratation

Lors d'une activité physique soutenue en ambiance chaude, la perte de sodium dans la sueur est supérieure à la perte en eau.

Pour tous les sports, vous trouverez des produits prêts à boire ou à diluer.

Le conseil du coach

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation saine et équilibrée.

N'oubliez pas de consommer au moins 5 fruits et légumes différents par jour.



Comment bien choisir sa tenue de fitness ?

Pendant l'effort, il est important de porter des vêtements dans lesquels on se sent bien. Ils doivent faciliter les mouvements et laisser évaporer la transpiration.



Confort

Privilégiez les produits contenant de l'élasthane qui permet une meilleure liberté des mouvements. Il permet aux vêtements de s'adapter à toutes vos postures et positions.



Respirabilité

Elle s'obtient grâce à des vêtements non doublés et équipés d'inserts assurant la ventilation pendant l'effort. Le label DRY PLUS sur des produits techniques en polyester va permettre à l'humidité de s'évacuer facilement.



Maintien

Le port d'un soutien-gorge de sport est indispensable pour toute pratique sportive. Il existe de nombreux modèles alliant maintien et esthétique. Privilégiez les systèmes de fermeture à l'avant, les bretelles larges et les modèles brassières.

Le conseil du coach

Le sein est un organe fragile soutenu presque uniquement par la peau. Lorsque l'on porte un soutien-gorge classique pendant la pratique d'un sport, il perd 50 % de ses capacités de maintien.

En revanche, le modèle sport limite les mouvements de la poitrine et diminue ainsi la tension des ligaments, ce qui retarde l'affaissement des seins.

Il est impératif de porter un soutien-gorge de sport pendant vos activités fitness.



Comment bien choisir sa tenue de fitness ?

Pendant l'effort, il est important de porter des vêtements dans lesquels on se sent bien. Ils doivent faciliter les mouvements et laisser évaporer la transpiration.



Confort

Privilégiez les produits contenant de l'élasthane qui permet une meilleure liberté des mouvements. Il permet aux vêtements de s'adapter à toutes vos postures et positions.



Respirabilité

Elle s'obtient grâce à des vêtements non doublés et équipés d'inserts assurant la ventilation pendant l'effort. Le label DRY PLUS sur des produits techniques en polyester va permettre à l'humidité de s'évacuer facilement.



Maintien

Le port d'un soutien-gorge de sport est indispensable pour toute pratique sportive. Il existe de nombreux modèles alliant maintien et esthétique. Privilégiez les systèmes de fermeture à l'avant, les bretelles larges et les modèles brassières.

Le conseil du coach

Le sein est un organe fragile soutenu presque uniquement par la peau. Lorsque l'on porte un soutien-gorge classique pendant la pratique d'un sport, il perd 50 % de ses capacités de maintien.

En revanche, le modèle sport limite les mouvements de la poitrine et diminue ainsi la tension des ligaments, ce qui retarde l'affaissement des seins.

Il est impératif de porter un soutien-gorge de sport pendant vos activités fitness.

