



SANTÉ MODE DE VIE



Les appareils de remise en forme à la maison ont le vent en poupe, et notamment le vélo d'appartement qui pointe en tête des ventes.

EN HIVER AUSSI, ON PEUT BOUGER!

Pour ne pas affronter le froid ni la foule des salles de gym, investir dans une machine de fitness à domicile vous tente. Voici nos conseils pour bien la choisir et l'utiliser. *Laura Chatelain*

Nos experts



Franck Dubosc
coach sportif,
Centre de thalasso-
thérapie de Deauville



Dr Roland Krzentowski
médecin du sport, fondateur de MonStade, plateforme de Sport Santé

Si les salles de sport rivalisent d'offres pour nous attirer, il y a des avantages à transpirer à la maison. Un gain de temps puisque l'on évite les allers et retours, le choix du moment : on peut le faire quand on veut dans la journée y compris en regardant sa série préférée ou en écoutant la radio, et même réaliser des économies, l'équipement

coûtant souvent moins cher qu'un abonnement annuel.

D'après les chiffres fournis par les grandes enseignes de sport, les machines fitness à domicile se vendent bien : + 10 % l'an dernier pour les vélos elliptiques et les tapis de course, tandis que les vélos d'appartement sont toujours en tête des ventes. Comme le constate Nicolas Polo, directeur commercial de la marque Domyos, leur utilisation n'est pas réservée aux

initiés : « La démarche est de plus en plus basée sur la santé. Beaucoup de clients achètent une machine sur le conseil de leur médecin ou de leur kiné, parce qu'on leur a recommandé de bouger davantage ou de reprendre une activité en douceur après une chute ou un accident ». Investir dans l'un de ces appareils, recommandés par les médecins, est un bon moyen de bouger toute l'année, même quand il fait froid dehors.



LE VÉLO D'APPARTEMENT

C'est l'appareil le moins cher et le moins encombrant : 2 m² au sol suffisent.

Pour qui ? Il est simple à utiliser et accessible à tous, quels que soient l'âge et la forme. Vous pouvez vous y mettre même si vous êtes en surpoids puisque le travail se fait assis, sans supporter le poids du corps. Pour le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport, « c'est même un sport intéressant en cas d'arthrose du genou ou de la hanche pour faire fonctionner l'articulation et garder de la souplesse ». Seules les personnes qui souffrent de douleurs au niveau de la rotule ou de tendinite au niveau du genou devront préférer l'elliptique ou la marche. Enfin, prudence en cas de problèmes de dos, type sciatique, car la position assise prolongée, avec le dos penché en avant, n'est pas recommandée.

Bien l'utiliser. Il faut bien régler la selle, ni trop haut ni trop bas : « Quand on pédale et que le pied est en bas, la jambe doit être presque allongée mais on ne doit pas avoir besoin de se mettre sur la pointe des pieds », dit le Dr Krzentowski. Réglez aussi le guidon de façon à avoir le dos le plus droit possible.

Commencez par 5 à 10 minutes d'échauffement à faible intensité. Puis, pour progresser en endurance, l'idéal est de travailler de façon fractionnée : « On attaque par un effort basique supportable, puis on accélère le rythme de pédalage ou on augmente la résistance pendant 30 secondes, 1 minute, 1 minute 30... avec une phase de récupération entre chaque série. Durant toute la séance, on doit pouvoir discuter sans se sentir oppressé », explique Franck Dubosc, coach sportif.

Bien le choisir. Il existe des modèles simples à partir d'une centaine d'euros : le changement de la résistance se fait grâce à une manette.

- Si vous disposez d'un petit espace, optez pour un vélo pliable, qui se range dans un placard : ils sont un peu moins confortables mais restent solides. Certains sont garantis pendant cinq ans.
- Si vous privilégiez le confort, misez sur une selle large, un enjambement simple et un guidon haut pour avoir le dos bien droit.
- Vous souhaitez pédaler à un bon rythme ? Choisissez un guidon mixte avec plusieurs positions de bras, pour pouvoir changer au cours de la séance. Certains vélos à brancher sur secteur proposent des programmes avec variation automatique de l'intensité et de la vitesse : un bon moyen de rester motivé, mais comptez au moins 250 €.
- Attention au poids maximum : certains se limitent à 90 kg, d'autres supportent jusqu'à 150 kg !

LE BON RYTHME

Ce qui compte avant tout, c'est la régularité. Quelle que soit la machine, le Dr Roland Krzentowski recommande au moins trois séances par semaine : « C'est nécessaire pour préserver les bienfaits de l'activité physique sur la santé, qui ne durent que 48 à 72 heures ». On note les premiers bénéfices sur la santé cardiovasculaire dès 10 minutes d'exercice. Pas le temps de faire 30 minutes en une seule fois ? N'hésitez pas à les répartir, par exemple 15 minutes le matin et 15 minutes le soir, à condition de faire un effort fractionné (voir ci-contre "Bien l'utiliser"). « Pour espérer perdre du poids, l'effort doit être plus long, au moins 30 à 45 minutes, surtout lorsqu'on débute à un rythme faible. Ensuite, la régularité permet de commencer à brûler les graisses de plus en plus tôt dans la séance », précise Franck Dubosc.

Notre sélection



Ultraconfort

Guidon et siège ajustable rembourré, enjambement simple, 20 programmes préenregistrés. Jusqu'à 125 kg. Vélo d'appartement VX500, Nordictrack, 479 € sur nordictrack.fr



Pliable

Modèle d'entrée de gamme qui se plie et prend peu de place. 8 niveaux de résistance, réglage manuel. Jusqu'à 100 kg. Garantie 5 ans. Vélo d'appartement pliable SV-312 Pli Bike Siriale, 169 €, sur go-sport.com



LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si certains modèles sont pliables, assurez-vous d'avoir l'espace suffisant : 3 à 4 m² minimum pour avoir la place de bouger les bras.

Pour qui ? Ceux qui marchent beaucoup ou font déjà du sport travailleront leur endurance et sculpteront leur silhouette. Grâce au mouvement alterné des bras et des jambes, l'elliptique sollicite le haut et le bas du corps, ainsi que le dos et les abdominaux. « Tout le corps est mobilisé, ce qui rend l'effort plus intense plus vite, et permet de brûler plus de calories qu'avec le vélo », dit le Dr Krzentowski. C'est donc une bonne option si vous cherchez à perdre un peu de poids, d'autant que l'absence

d'impacts protège les articulations, genoux comme hanches. Vous pouvez même pratiquer, sans trop forcer sur l'intensité, en cas de maux de dos légers car le mouvement oblige à se tenir bien droit et aide à se remuscler (pas pendant une crise de sciatique ou un lumbago). En revanche, si vous êtes très sédentaire, ou souffrez d'un problème cardiaque, mieux vaut vous remettre à l'activité avec un tapis de marche, ou commencer par le vélo en cas de surpoids important.

Grâce au mouvement alterné des bras et des jambes, le vélo elliptique sollicite l'ensemble du corps.



Notre sélection

Avec cardio
Guidon et pédales réglables en hauteur, roulettes pour le déplacement, ceinture cardiofréquencemètre fournie. Vélo Elliptique Domyos Shape +, 399,95 € chez Decathlon et sur domyos.com



Gain de place
Se plie verticalement. 22 programmes d'entraînement et 16 niveaux de résistance. Vélo elliptique pliable XLS, Proform, 799 €, notamment sur proformfitness.fr



Bien l'utiliser. « Il faut veiller à placer ses deux pieds de la même façon dans les pédales pour être bien symétrique », conseille le coach sportif. Et à ne pas se déhancher : le buste reste le plus droit possible, abdominaux serrés, regard droit devant soi. Les bras ne sont pas complètement tendus, sinon réglez les pédales pour les rapprocher.

Commencez par 5 à 10 minutes d'échauffement, jusqu'à sentir un début d'essoufflement et de transpiration, puis alternez quelques minutes un peu plus rapides et de récupération, en modifiant la vitesse de pédalage et/ou l'intensité de résistance.

Bien le choisir. Tout dépend du but recherché : maintenir sa forme, travailler son endurance, tonifier ses muscles...

- Si vous comptez l'utiliser moins de 3 heures par semaine, optez pour un modèle basique avec réglage manuel de la résistance (à partir de 150 €).
- Si vous programmez plus d'entraînements, comptez au moins 250 à 300 €. Certains indiquent la fréquence cardiaque, utile pour doser son effort, mais privilégiez ceux fournis avec une ceinture cardiofréquencemètre, plus fiable que les capteurs au niveau des mains.
- Tester l'appareil en magasin pour voir si le mouvement vous convient : quand les bras sont éloignés au maximum, le dos doit pouvoir rester droit et le pédalage fluide, sans à-coups.

BOUGER, C'EST BON POUR...

- Le cœur, le cerveau et les vaisseaux : le sport régule la fréquence cardiaque, améliore la circulation du sang, abaisse la tension artérielle et le mauvais cholestérol...
- Conserver sa mobilité : le mouvement entretient la souplesse des articulations. Jouer sur la résistance de pédalage avec le vélo ou l'elliptique permet de conserver sa masse musculaire plus longtemps.
- Garder la ligne : l'activité permet de stimuler son métabolisme et d'augmenter les calories dépensées, même au repos.



LE TAPIS DE MARCHÉ (ET DE COURSE)

Marche ou footing, il permet à tous de travailler son endurance. À condition d'avoir de la place : au moins 4 m² ; même si certains se plient, on ne gagne que la moitié de la place au sol. Autre bémol : il est souvent très bruyant.

Pour qui ? Il convient aux plus sédentaires, et s'adapte à tous les problèmes de santé, car vous pouvez vous contenter de marcher. C'est une bonne option pour prévenir ou freiner l'ostéoporose : la marche ou la course à pied impliquent une succession d'impacts sur les articulations du bas du corps qui renforcent la densité osseuse. Mais préférez la marche inclinée, plus douce que la course à pied, si vous devez ménager vos articulations. « Attention en revanche, il faut bien s'assurer qu'il n'y a pas de douleurs ou de lésions articulaires type arthrose car les impacts répétés peuvent aggraver ces problèmes ! », rappelle Franck Dubosc.

Bien l'utiliser. Si vous marchez, ne posez pas les mains devant vous sur la console car cela peut entraîner des tensions dans le dos, les épaules et le cou. Utilisez plutôt les bras en



Accessible aux sédentaires comme aux sportives, cet appareil aide à reconquérir ou à entretenir sa forme physique.

à 10 % permet de brûler deux fois plus de calories que marcher à plat. « Adoptez de bonnes chaussures de running et des chaussettes adaptées pour éviter le risque d'ampoules, voire de plaies chez les personnes diabétiques », souligne le médecin.

balancier, le long du corps ou coudes repliés, pour accompagner le mouvement, en redressant bien les épaules.

« Pour tirer un bénéfice santé, il faut augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'exercice et essayer de travailler à 70-80 % de ses capacités maximales. Par exemple, si vous réussissez à marcher environ une minute à 7 km/h, travaillez au moins à 5 km/h », conseille le Dr Krzentowski. Vous devez atteindre au moins le seuil d'essoufflement. Alternez aussi les vitesses : mieux vaut faire 30 secondes à 5 km/h puis récupérer 1 minute à 2 ou 3 km/h, que marcher pendant 1 heure à 3 km/h. Enfin, utiliser l'inclinaison

Bien le choisir. Reprise en douceur d'une activité physique, marche d'entretien, entraînement régulier, la palette est large.

- Si vous cherchez un modèle peu encombrant (40 x 100 cm pour le tapis) et simple à utiliser (zéro montage), certains tapis spécifiques pour la marche rapide proposent une vitesse de 0,5 à 8 km/h. À partir de 250 €.
- Si vous souhaitez un modèle inclinable, pour varier l'intensité de marche, il vous faudra augmenter un peu votre budget.
- Si vous voulez courir, un tapis qui va jusqu'à 14 ou 16 km/h suffit et peut être utilisé par toute la famille, à la fois en marche et en course. Il faut aussi une surface de course assez large et longue pour être confortable, au moins 45 x 120 cm. Comptez au minimum 500 à 700 €.

Notre sélection

Pliable
Conçu spécialement pour la marche active, de 0,5 à 8 km/h. Peu encombrant, il se glisse sous un lit lorsqu'il est plié. Tapis de marche Domyos Soft Walk 8, 299,95 € chez Decathlon.



Inclinable
Pour une utilisation régulière en marche ou footing, jusqu'à 16 km/h, inclinaison jusqu'à 10 %. 25 programmes d'entraînement. Tapis de course Fitness Top Runner, Care, 499 € chez Go Sport.



Info plus

Il faut l'installer dans une pièce aérée, fenêtre entrouverte afin de bien renouveler l'air en raison de la pollution intérieure. La température idéale se situe autour de 20° C, pas plus.