

J'ai testé l'immersive fitness, la gym du futur

On entre dans la Box comme dans une salle de ciné. Il fait nuit noire. Un coach nous met direct dans l'ambiance. « Vous allez voir des objets volants circuler au milieu d'une pluie de météorites, il va falloir être plus fort qu'eux ». La séance d'immersion Bodycombat mise au point par LesMills et Reebok commence ! Sur trois écrans géants (en face de nous et sur les côtés), des images se succèdent. On se croirait dans Star Wars. Nous voilà donc en train d'enchaîner les uppercuts et les lancers de genou pour mettre KO nos adversaires.

Mais pas le temps de souffler, un autre défi s'annonce avec le bodycombat. Mission : exploser des voitures sur le périph et éviter les panneaux. 30 squatts d'affilée, 40 sauts que je n'ai pas vu passer. C'est ludique, entraînant, on se prend vraiment au jeu. Entre les images et la musique, on oublie qu'on bosse vraiment. Ce n'est qu'en fin de séance, quand on a bien chaud, qu'on réalise qu'on a dû brûler quelques calories.

Pour qui ? Les fans de jeux vidéos et de nouvelles technos, celles qui s'ennuient en salles et qui ont besoin de défi pour se dépasser. Déconseillé aux amateurs de grands espaces, et aux personnes claustrophobes.

Le premier club d'Immersive Fitness ouvrira à Paris mi 2015.

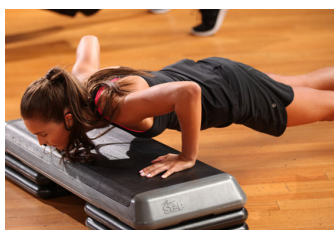
fr.pourelles.yahoo.com

Date : 04/10/2014

Grit cardio : un entraînement pour brûler un max de calories

Par : Emilie Cailleau

Topsante



Topsante - Les sports

Vous voulez fondre et vous tonifier vite fait bien fait ? Essayez le Grit cardio, un cours efficace pour "warrior" basé sur le principe de l'interval training.

HIIT (High Intensity Interval Training). Derrière ce sigle barbare, se cache un programme pour les durs à cuire. L'entraînement à haute intensité ou en fractionné, c'est le socle du Grit cardio, un cours proposé par Les **Mills**, fondateur du **Body** combat, du body pump et autres programmes phares de nombreux clubs de sport.

Sur le papier, le principe est simple: sur 30 minutes, on alterne entre des **exercices intenses** qui poussent notre cœur à monter des sommets, et des courtes périodes de récupération pour faire redescendre le rythme cardiaque... Pour mieux repartir sur les chapeaux de roue.

Le Grit cardio travaille sur les groupes musculaires (bras, jambes, dos, abdos) et active le métabolisme de façon à tailler dans les graisses une heure après l'entraînement.

Explosivité à toute épreuve

En pratique, on fait moins les malins. Si on s'attendait à faire une petite remise en jambes tranquille, on va vite déchanter. Deux options s'offrent à nous : prendre les jambes à son cou (et longer les murs

Évaluation du site

Cette section du portail Yahoo! s'adresse aux femmes. Elle leur propose des articles concernant la mode, la beauté, la famille, etc. Les articles sont repris de sources variées.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 168

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

de la salle de sport le reste de l'année) ou penser à l'image réconfortante de son canapé douillet qui nous attend à la sortie du cours.

Il vaut mieux être en bonne forme physique et prêt à en découdre avec d'entamer sa séance de Grit cardio. On pense à manger un **en-cas énergétique** type banane ou fruits secs avant de commencer.

Le coach montre rapidement les mouvements qu'il faut enchaîner pendant chaque challenge de quelques minutes. Pas le temps de réfléchir, le compte à rebours est lancé. "Five, four, three, two, one...". Dopé par une musique énergique, notre corps enchaîne comme une machine les séries d'exercices à impact utilisant le poids du corps : squats sautés, fentes, burpees, pompes, déplacés latéraux...

Un seul objectif dans cette course effrénée : se donner à fond et ne pas s'arrêter jusqu'à la fin du chrono. Ça y est, la musique ralentit. Voilà le signal qu'on attendait pour souffler quelques secondes. On avale (...) **Lire la suite sur Topsanté**