

FITNESS ATTITUDE

NOUVEAUTÉS
& PRODUITS

FITNESS

MASSAGE

UN PISTOLET POUR EN FINIR... AVEC LA DOULEUR

Non, il ne s'agit pas de vous braquer un flingue sur la tempe, mais bel et bien aux endroits qui ont besoin d'être soulagés. Afin d'accélérer les processus d'échauffement ou de récupération avant et après une séance sportive, JOLT a créé un pistolet de massage qui envoie des vibrations appropriées à hautes fréquences pour activer les muscles, prévenir les blessures et soulager la fatigue. Doté de 6 embouts interchangeables, vous pouvez masser à votre convenance chaque partie du corps (mollets, cuisses, cou, pieds, hanches, cervicales, bras...) de façon précise soit pour vous préparer à un effort intense, soit pour soulager les courbatures, les tensions et apaiser les inflammations après une séance. C'est grâce aux percussions à haute fréquence (20 vitesses au choix, facilement modifiables via un écran tactile) que l'appareil augmente rapidement le flux sanguin, ce qui soulage instantanément la douleur des muscles et permet de récupérer en peu de temps. Léger (moins de 1 kilo), portable, avec une autonomie de 5 à 7 heures par charge et doté d'une technologie silencieuse, ce pistolet de massage se glissera facilement dans votre sac.

■ Pistolet de massage **JOLT**, 159 €. Getjolt.fr

ARSENAL DE GUERRE

Utilisant la même technologie de percussion haute fréquence que JOLT, **ACTIVE HERO** vient également dévoiler sa nouvelle gamme de pistolets de massage, le **PURE FX** et le **HERO FX**. Avec pour vocation d'imiter les bienfaits d'un massage thérapeutique en soulageant les douleurs musculaires, le pistolet de massage **PURE FX** s'utilise avant l'entraînement lors de l'échauffement mais aussi après pour une régénération plus rapide. Accessible à tous, pouvant être utilisé par un sportif aguerri ou amateur, comme par un professionnel de la santé (masseur, kinésithérapeute et ostéopathe du sport) pour ses patients, le pistolet de massage à percussion haute fréquence **HERO FX** améliore quant à lui les performances de chaque séance sportive. Avec ses 5 embouts interchangeables, il offre une expérience complète, aussi bien avant, pendant ou qu'après l'entraînement.

■ Pistolets de massage **PURE FX**, 199,95 € et **HERO FX**, 249,95 €, sur activehero.fr



RENDEZ-VOUS

SALON BREAKFIT

Non, Paris n'est pas le centre du monde du fitness. Breakfit, le 2e salon fitness de France revient pour sa troisième édition, les 12 et 13 septembre. Durant 2 jours, ce rendez-vous incontournable du fitness invite les adeptes au Parc des Expositions de Tarbes pour pratiquer, découvrir les tendances et encourager les athlètes lors des compétitions. Avec plus de 60 exposants, 80 heures de cours de sport, 600 athlètes crossfit et 4 championnats nationaux au programme (Crossfit, Strongman et Street Workout, Finale AF3), cette édition aura une saveur toute particulière, puisque le BodyFitness parisien a dû être reporté à 2021. Certes, il vous faudra sans doute être masqué, mais ça ne devrait pas vous empêcher de montrer vos muscles, ou d'admirer ceux des autres.

■ **Breakfit**, les 12 et 13 septembre de 9h à 19h au Parc des Expositions de Tarbes. 6€ (pass journée) ou 10€ (pass week-end). Infos sur salon-breakfit.com



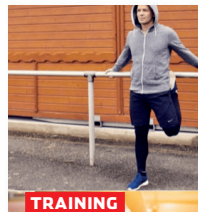


MODE

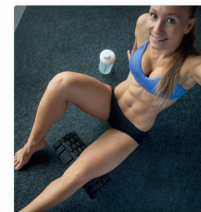
FOR EVER(LAST)

L'histoire d'Everlast est pour le moins singulière. Jugez plutôt : en 1910, Jacob Golomb crée la marque Everlast dans le Bronx et propose alors des maillots de bain garantis pour durer au moins un an. Un jeune boxeur, Jack Dempsey, fait appel à lui pour développer un casque de protection qui dure plus de 15 rounds d'entraînement intense de boxe. En 1919, Jack Dempsey, surnommé « le Tigre de Manassa » gagne le championnat du monde des poids lourds grâce à des gants de boxe que Golomb a créés spécialement pour lui. Everlast devient alors une référence en équipement de boxe dans le monde entier. De Mohamed Ali à Frazier ou Tyson, les plus grands boxeurs ont tous été équipés en Everlast. Autant dire que la nouvelle collection, comme les précédentes, à toutes les qualités pour habiller le champion qui sommeille en vous.

■ **Les basiques d'Everlast.** En photo : T-shirt Louis, 24,95 € et short Louis, 34,95 €. En vente sur everlast.com



TRAINING



ENFIN UN « NETFLIX » DU COACHING EN LIGNE

Pas évident de déguster une séance de muscu qui concorde avec votre emploi du temps, un cours de yoga facilement accessible sans appli, un programme de qualité adapté à vos besoins ou LE coach qui vous convient, parmi la multitude de sessions en direct et de vidéos proposée partout sur la toile. Mais Boosty est là pour vous aider. Cette jeune start-up française regroupe sur une seule plateforme en ligne un grand nombre de programmes et séances lives donnés par des coachs professionnels de renom. Fitness, méditation, nutrition, développement personnel, recettes... tous les domaines du bien-être au sens large y sont référencés. Quel que soit votre profil (sexe, âge, niveau), vous pouvez créer un espace personnel qui vous permet d'activer de nombreuses fonctionnalités pratiques, comme intégrer des séances live à votre planning, ajouter des programmes dans votre To Do, ou encore noter les programmes, les lives... et même les coachs ! Si les programmes féminins sont très largement majoritaires, les hommes pourront également trouver leur bonheur, et se faire des soirées « Netflix » avec leur compagne...

■ **Boosty**, disponible sur tous les appareils connectés. boosty.coach

7

A LIRE

VOUS, CE HÉROS !

Voici un petit livre pratique et très intelligent, capable de vous aider à passer au niveau supérieur, ou du moins à prendre conscience de certaines barrières qui freinent votre progression. Dans *Nous sommes tous des super héros du quotidien*, Laurent Freytrich propose des conseils et des outils concrets pour travailler non pas dans l'immédiateté mais sur le temps long, pour oser se mettre en mouvement et atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient. Entraînement et réflexion, changements d'habitudes et récupération, tous les mécanismes de nos super-pouvoirs sont détaillés afin que vous puissiez libérer tout votre potentiel, et ainsi l'exploiter pleinement. Entre informations, évaluations et exercices pour progresser, vous en tirerez sûrement des bénéfices, et pas forcément dans les domaines que vous attendiez.

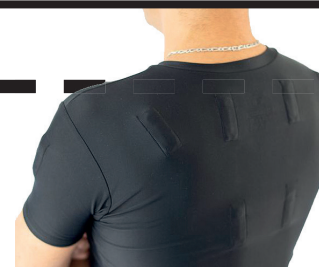
■ **Nous sommes tous des super héros du quotidien**, de Laurent Freytrich, Editions Imin30 Publishing. 14,90 € dans les **Fnac**, sur **Amazon** et **toutes les bonnes librairies**.

BEAUTÉ

RASOIR, MAIS PAS QUE...

Le tout-en-un dont vous rêviez ! Utilisable sous la douche, cette nouvelle tondeuse multi-usages Wilkinson Sword rechargeable par USB et dotée d'une autonomie de 40 minutes vous permettra à la fois, avec ses différents embouts, de vous raser, de tondre, de tailler, mais aussi de régler leur compte à vos poils de nez et d'oreilles.

■ **Wilkinson Sword Shave & Style**, 34,99 €. Disponible en **grandes surfaces**.



SANTÉ

POUR EN FINIR AVEC LE MAL AU DOS

Innovation mondiale made in France, la société Forever Magnetic a inventé le TM32, un tee-shirt magnétique anti-mal de dos 100% naturel doté de 32 aimants pour soulager les douleurs de dos et d'épaules. Si elle ne guérit pas les causes du mal de dos, la magnétothérapie, qui repose sur les vertus bénéfiques des polarités du champ magnétique, soulage considérablement les douleurs. Un cercle vertueux se met alors en place puisque les utilisateurs peuvent bouger plus facilement, et donc réduire leur dos. Le T-Shirt TM32 aide même à améliorer la qualité du sommeil, ce qui contribue à une meilleure récupération. « Le TM32 a été développé avec une acupunctrice pour respecter les méridiens au niveau des épaules, des trapèzes, des dorsaux et des lombaires. Chacun des 32 aimants directement intégrés dans le tee-shirt a donc un positionnement stratégique, » explique Michael Laurent, co-fondateur de l'équipement. L'essayer, c'est l'adopter.

■ **Tee-shirt magnétique TM32**, 130 €, forever-magnetic.com