

Six applications pour se remettre au sport

Multimédia. Le marché des applications regorge de mini programmes gratuits pour renforcer ses abdos... et sa motivation.

Runkeeper

Adaptée aussi bien au ski ou au vélo qu'à la course et à la natation, Runkeeper est l'une des applications de sport les plus complètes et les plus efficaces. Une fois que l'on a défini ses objectifs, on attaque l'un des nombreux programmes d'entraînement, assisté du coach vocal. Option intéressante : la possibilité de créer et de planifier ses propres sessions. On suit ses progrès au fil des séances grâce à l'enregistrement de multiples données.

Nike + Training club

Cette application de fitness s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux sportifs aguerris, désireux de faire des sessions de sport à la maison. On choisit son programme en fonction de son niveau et du but poursuivi : gagner en endurance, en mobilité, ou se renforcer. L'appli mesure les efforts accomplis en comptabilisant le nombre d'exercices effectués, les calories brûlées et le temps d'entraînement. Des conseils audio et une aide visuelle détaillée accompagnent chaque session.

Swimlo

Cette application est spécialement dédiée aux nageurs. Elle propose les services classiques d'une bonne appli de sport : une aide pour se fixer des objectifs, et les moyens de suivre ses progrès. Tous les niveaux peuvent s'y mettre. On choisit un programme adapté et on note, au fur et à mesure, les distances parcourues, la durée des séances, le type de nage pratiqué, etc. Swimlo offre aussi des conseils vidéo et la possibilité de localiser la piscine la plus proche.

7 minutes workout

Le but : réaliser un entraînement complet et ultra-efficace en seulement



Viktor Hanacek / piclumbo.com

Se remettre au sport, c'est plus facile avec une application...

7 minutes. L'application propose une gamme complète d'exercices ciblés de renforcement musculaire, accompagnés de photos pour bien réaliser les mouvements. Assez intense, le programme n'est pas adapté aux vrais débutants qui n'ont pas fait de sport depuis plusieurs années.

Runtastic six pack abdominaux

Cette appli est dédiée à 100 % aux exercices de renforcement des abdominaux. Elle propose une cinquantaine de tutoriels guidés pas à pas, à travers trois niveaux et, si on le souhaite, des plans d'entraînement sur dix semaines.

Sworkit

Une des applis de fitness les plus complètes du marché. Elle propose une bibliothèque de 160 exercices, de 5 à 60 minutes, répartis en plusieurs catégories (force, cardio, yoga, étirements). Sworkit est une méthode qui combine des entraînements fractionnés et des exercices aléatoires pour maximiser les effets de chaque séance.

Jasmine SAUNIER.

Toutes les applications sont gratuites sur l'App Store, et sur Google Play (sauf Swimlo).

Ouest-France - 20/02/2017*