# Le sport mobilepour votre forme

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 72

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831142

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

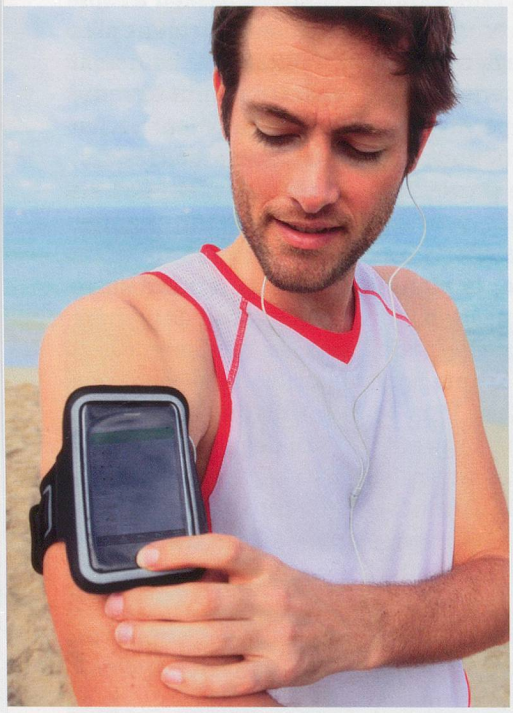
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Le sport mobile pour votre forme

Les applications mobiles d'activité physique ne se comptent plus : course à pied, fitness, gymnastique, football, etc. En piste!

B. S.



Une simple étui plastifié autour du bras et le tour est joué.

## Runkeeper

La référence pour des millions d'adeptes de la course à pied. Il donne la vitesse moyenne du coureur, ainsi que la distance parcourue toutes les 5 minutes, et fournit d'autres éléments tels les dénivelés, pour convertir le tout en nombre de calories brûlées. Une application adaptée à d'autres sports tels que la marche, le vélo ou même le ski et compatible avec des objets connectés tel un tensiomètre ou autre. D'autres versions payantes de cette application proposent une foule d'autres fonctionnalités.

**GRATUIT pour Android et iOS et Apple Watch**

## Exercices Quotidien Bras

Cet «Entraîneur Personnel pour un Programme d'Entraînement rapide du Haut du Corps» propose aux femmes et aux hommes des exercices à faire chez soi, réalisés avec des entraineurs certifiés, afin de cibler au mieux la plupart des muscles. Des vidéos décrivent chaque exercice et on peut choisir son entraînement.

**GRATUIT pour Android et iOS**

## ArthMouv

Cette application, développée par des spécialistes, est destinée aux personnes (nombreuses, surtout dès 50 ans) souffrant d'arthrose du genou afin de la gérer et vivre au mieux. Pour cela, elle propose notamment des exercices physiques adaptés, sachant que l'activité physique a un net effet positif sur la maladie tout en étant bonne pour le moral!

**GRATUIT pour Android et iOs**

## Zurich vitaparcours

Nous vous présentions les Zurich parcoursvita dans notre dernier numéro. Pour les plus avides d'entraînement sur ces pistes aménagées en plein air, il existe désormais une application permettant non seulement de trouver le parcours le plus proche, mais également des entraînements adaptés à votre niveau – débutant, sportif, etc. — avec des exercices montrés en mouvement.

**GRATUIT pour iOs**

## Sport Basics

Cette application, développée pour la SUVA par un spécialiste en chirurgie orthopédique et médecine du sport, est destinée aux adeptes de sports de ballon (basket-ball, football, handball, volley-ball, tec.). Elle propose six exercices de base («Basics») ainsi que quatre exercices complémentaires («Basics Plus») pour entraîner les zones particulièrement exposées aux accidents (chevilles, ligaments du genou, dos, épaules). Les pratiquer régulièrement, à l'aide des vidéos explicatives détaillées, permet d'accroître ses performances, tout en réduisant les risques de blessure.

**GRATUIT pour Android et iOS**

## Nike+Training Club

Cette application consacrée au fitness (gym, musculation, etc.), principalement destinée aux femmes, propose plus de 100 entraînements, de 15 à 45 minutes selon le temps disponible, avec trois niveaux (débutant, intermédiaire ou avancé) à faire chez soi en suivant les instructions d'un coach en images. Fixer ses objectifs permet de recevoir un programme d'entraînement individualisé.

**GRATUIT pour Android et iOS**

Maridav