

Les assistanats de sport sur console - 1/2

En ce moment c'est la folie des assistanats de sport sur console : Wii Fit, DIS de Décathlon, etc... Mais ces consoles sont elles vraiment efficaces ? J'ai mené l'enquête pour vous, et voici le résultat !

En ce moment c'est la folie des assistanats de sport sur console : Wii Fit, DIS de Décathlon, etc...

Mais ces consoles sont elles vraiment efficaces ? Même les médias commencent à tester ces différentes consoles. J'ai menée l'enquête pour vous, en tant que jeune, et voici le résultat !

Ces consoles se livrent généralement à des promesses telles que : Un meilleur équilibre, du sport en s'amusant, une perte de poids en fonctions de votre Indice de Masse Corporelle, détente...

Mais qu'en est-il vraiment finalement ?

Tout d'abord, j'en parle à mon médecin généraliste. D'après son bilan, en générale ces consoles ne sont pas dangereuses, mais s'adresse plutôt a des personnes ayant l'habitude de faire du sport.

Effectivement, la position des mains, des pieds, de la tête, le bon échauffement (même si celui-ci est bien souvent négliger) et la durée de jeu sont a prendre au sérieux, ou l'on risque sérieusement de se faire un étirement du muscle.

Lorsque vous allumez pour la première fois votre console...

Pour commencer, je vais prendre l'exemple d'une console connu : La Wii Fit.

Lorsque vous allumez pour la première fois votre console, on vous demande de monter sur le plateau appelé Wii Balance Board. On vous demande de rentrer votre taille, et le logiciel calcule automatiquement votre IMC (Indice de Masse Corporelle) en pesant votre poids (Le but de la balance), ce qui est parfait pour les flemmards qui n'osent plus toucher a leur calculatrice, puis il vous donne votre centre de gravité au repos.

Je m'explique : Sur l'écran il apparait deux barre, l'une nommé "DROITE" l'autre nommé "GAUCHE" et en dessous de chaque titre vous avez un pourcentage qui s'affiche selon votre degré d'équilibre. Vous devez ainsi tenir la position 3 secondes et on vous donne votre résultat.

Mon résultat : Droite : 49,2 % Gauche : 50,9

Votre centre de gravité est : Très légèrement décalé sur votre jambe gauche.

A la fin de ce petit bilan santé, la Wii Fit vous donne votre " Age Wii Fit". Le but du jeu est donc de s'approcher le plus possible de votre age réel.

Avant de quitter, vous entrer dans un petit tableau votre objectif et le temps que vous voudriez mettre pour l'atteindre.

Le jeu et vos progrès...

Pour la suite du jeu, la Wii Fit vous propose 40 petits jeu parmi 4 Grandes catégories qui s'effectue sur la Wii Balance Board

Les assistanats de sport sur console - 2/2

- Un menu d'équilibre : Pour travailler son équilibre en s'amusant.
- Un menu de Musculation : Pour tonifier son corps
- Un menu de Yoga : Pour travailler l'équilibre et le stretching
- Un menu d'aérobic : Pour entraîner son cœur.

On peut enregistrer jusqu'à huit personnes sur le jeu, ce qui est un gros avantage pour les familles ou pour les colocations.

Mon Bilan : Ce genres de consoles sont bien pour continuer à faire un peu de sport en hiver lorsqu'on a pas forcément envie de s'inscrire dans une salle de sport. Cependant il ne remplace pas le vrai sport qui reste indispensable à notre corps. C'est un bon logiciel, parfait pour s'amuser.

Pour moi il est donc recommandable a ses amis.