

Des patchs antidouleur

On connaissait les patchs chauffants pour soulager les maux des sportifs. On a désormais une alternative pour lutter contre les courbatures, douleurs articulaires, tensions musculaires, et optimiser la récupération : des patchs qui émettent des microcourants directement sur les cellules lésées. Faciles d'utilisation, les deux patchs se collent de chaque côté de la zone douloureuse et se portent en toute discrétion sous les vêtements, toute la journée si on le souhaite ! Ils fonctionnent grâce à des piles placées dans un petit boîtier sur le câble reliant les patchs, pour une autonomie de 300 heures. À tester d'urgence !

Patch Painmaster, 29,90 €, livraison incluse, en vente sur www.atlantismedicalsystems.fr



SE RELAXER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Julia Lemétais



FIRST ÉDITIONS

Relax !

Au bureau, chez soi, dans l'avion... il est possible d'effectuer un tas d'exercices de respiration, d'assouplissement et autres automassages. Le but, éliminer ces petites douleurs qui nous empêchent de nous sentir bien et zen au quotidien. C'est ce que nous explique l'auteur, kiné, dans cet ouvrage. Truffé de petites illustrations pour bien comprendre les gestes à accomplir, il est super pratique. « Se relaxer en toutes circonstances » de Julia Lemétais, First Éditions, 2,99 €.



Chouchoutée en un clic

Réserver son massage depuis son smartphone, c'est possible avec la nouvelle appli MO (massage et ostéopathie) dès septembre. Elle permet de planifier sa séance où l'on veut, dès 2 h après réservation et jusqu'à minuit. En moins de 10 clics, on choisit sa prestation, son praticien,

sa plage horaire, on règle le service, ensuite, on évalue sa qualité. Selon le choix de la séance, l'heure et la durée, il faut compter entre 100 et 200 €. Disponible sous Android et iOS, l'appli d'abord destinée aux Parisiens s'étendra sur toute la France et à l'international.



100

C'EST LE NOMBRE DE CLUBS « RANDO SANTÉ » UN PEU PARTOUT EN FRANCE. CE LABEL GARANTIT UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE AUX CONDITIONS PHYSIQUES DE CHACUN ET QUE LES SORTIES RÉGULIÈRES ASSOCIERONT EFFORT ET PLAISIR GRÂCE À DES ANIMATEURS COMPÉTENTS MAIS AUSSI CONVIVIAUX ! ON SE RENSEIGNE SUR WWW.FFRANDONNEE.FR



Enfin une selle CONFORTABLE!

Le vélo c'est bon pour la santé ! Oui, mais pas pour notre région pelvienne : douleurs, irritations, traumatismes. Ouf, la marque italienne SMP promet d'y remédier avec sa selle Trekking. Comment ? Grâce à un canal d'aération qui augmente la ventilation de nos organes génitaux et évite ainsi leur compression. Mais aussi au rembourrage en polyuréthane très confortable qui absorbe les chocs. Enfin, l'assise répartit de façon équilibrée notre poids afin d'éviter les irritations et un meilleur contrôle du vélo lors des montées et descentes. Pratique, elle s'installe sur n'importe quel vélo. Alors, plus d'excuses pour ne pas pédaler !

Selle Trekking, 49,99 €, SMP, sur www.lecyclo.com