



## Connaissez-vous le Kyudo ?

Le Kyudo est le tir à l'arc traditionnel japonais et le plus ancien des arts martiaux. Le maniement de l'arc, asymétrique, demande concentration, perfection du geste et engagement physique intense. Si le but est bien la cible, la façon de l'atteindre et la beauté de la technique comptent tout autant. Respiration, posture, maintien... La pratique du Kyudo renforce le squelette, les muscles profonds et développe la souplesse. Destiné à tous les âges, il permet en outre d'atteindre un bien-être mental et émotionnel. La Coupe du monde de Kyudo qui aura lieu le 19 et 20 juillet 2014 au Centre Sportif Universitaire à Paris sera l'occasion de découvrir cet art millénaire qui mérite d'être connu puisque c'est l'équipe de France de Kyudo qui est Championne du Monde alors que l'hexagone ne compte que 600 licenciés !

## Tirez sur l'élastique !

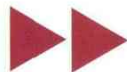


Pas toujours le temps de vous rendre dans une salle de sport ? Alors, ces élastiques de qualité sont pour vous. Avec elles, vous pouvez élaborer un programme complet de renforcement musculaire en vous aidant du guide d'exercices complet contenu dans le pack. Ces élastiques peuvent s'accrocher à un cadre de porte, grâce aux poignées Universal Handles™.

En plus des 2 élastiques (2,3 kg, 4,5 kg) et des poignées, le pack contient aussi des crochets de porte et un sac de rangement. P.R.

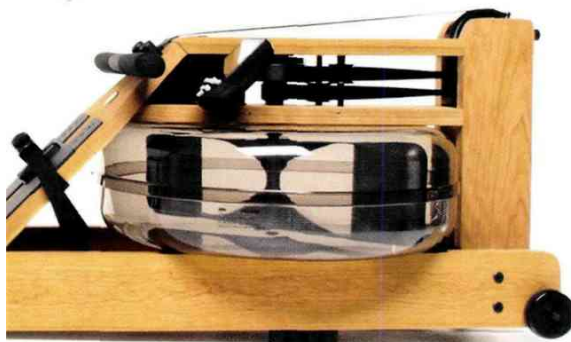
Elastiques Perfect bands, 29,90 €. En grande distribution.  
 Info lecteur : Contact Implus-eu au 01 79 98 10 17 et sur [www.implus.com](http://www.implus.com)

## Maux du bureau : on joue à la « ball »



Tout le monde sait que rester assis à son bureau est mauvais pour le dos, les cervicales, les mains... surtout que les chaises ou fauteuils sont mal adaptés. Alors, pourquoi ne pas cultiver sa forme tout en travaillant ? C'est ce que propose cette grosse « ball ». Composée d'une moitié inférieure plus dense et une supérieure plus confortable, elle est revêtue d'une housse nid d'abeille, un matériau sportif. Le QR code placé sur la Ball permet d'accéder à des programmes d'entraînement et à une aide en ligne. Ça roule ! P.R.

Wellness Ball Active Sitting, 248 €. [home@technogym.fr](mailto:home@technogym.fr)



## Un laser contre les champignons !

L'onychomycose ou mycose des ongles touche près de 10% de la population française. Ces champignons microscopiques sont en général bien connus des sportifs, et tout particulièrement des nageurs, car ces micro-organismes se complaisent dans une atmosphère chaude et humide comme les chaussures de sport ou les pédiluves

des piscines... Si cette affection reste bénigne, c'est une vraie « tannée » de s'en débarrasser selon l'expression populaire. Le laser PinPointe développé par la société Cynosure cible les pigments des organismes fongiques pour les détruire à travers l'ongle. Les indésirables sont éradiqués en seulement deux séances et sans effets secondaires !

## Pour préserver vos parents, confiez-leur vos enfants (mais à petite dose) !

Selon une étude australienne, garder ses petits-enfants un jour par semaine serait bénéfique pour les grands-mères, surtout au niveau intellectuel, ce qui permettrait d'améliorer la qualité de vie et de retarder le déclin cognitif. Mais attention aux risques du surdosage ! Car selon la même étude, cet effet bénéfique aurait tendance à s'inverser chez les mamies trop sollicitées en charge des bambins 5 jours par semaine ou plus. Comme pour le poison, c'est la dose qui compte !

