

# Transformez votre intérieur en salle de sport : l'équipement essentiel pour progresser

---

## Aménagement de votre espace fitness

- Tapis de sol antidérapant (épaisseur minimale de 6mm pour le confort)
- Dalles de protection en mousse pour préserver votre revêtement de sol
- Miroir grand format pour vérifier la précision de vos mouvements
- Système de rangement vertical (étagères ou crochets) pour optimiser la surface au sol
- Ventilation adéquate ou ventilateur portatif pour maintenir une température confortable

## Accessoires de renforcement musculaire

- Jeu d'haltères réglables ou kit de poids modulables
- Bandes de résistance (élastiques) de différentes tensions
- Kettlebell pour le travail fonctionnel et explosif
- Barre de traction fixable sans perçage
- Ballon de gymnastique (Swiss ball) pour le gainage et l'équilibre

## Cardio et mobilité

- Corde à sauter haute vitesse avec roulements à billes
- Rouleau de massage (foam roller) pour la récupération musculaire
- Bâton de massage ou balle de tennis pour les zones de tension ciblées
- Chronomètre ou application dédiée pour le suivi des intervalles (HIIT)
- Serviette en microfibre à séchage rapide

## Entretien et organisation

- Spray désinfectant doux pour nettoyer le matériel après chaque séance
- Bac de rangement pour les petits accessoires (élastiques, cordes)
- Carnet d'entraînement ou application de suivi pour noter vos performances
- Gourde réutilisable avec graduation pour l'hydratation
- Enceinte Bluetooth pour une ambiance motivante