

Le sport à la maison nécessite aussi un Wi-Fi stable et puissant

Aix-la-chapelle, Allemagne, le 2 Mars 2021 – Nous passons de plus en plus de temps chez nous, c'est un fait. Dès lors notre intérieur devient notre lieu de travail, d'étude, de détente et aussi pour certains l'endroit où exercer ses activités physiques. Ainsi notre nid douillet est depuis quelques mois, l'endroit où nous passons le plus de temps, et ce quelle que soit l'activité envisagée. Étonnamment, nos quatre murs constituent un excellent espace pour faire de l'exercice et rester actif. Nous vous expliquons comment élaborer votre propre salle de gym à domicile et on vous explique pourquoi ici aussi une puissante connexion Wi-Fi est nécessaire.

Les sujets de ce communiqué de presse :

- **Le sport à la maison : mise en place facile**
- **L'entraînement à la maison**
- **La prochaine étape : Une salle de sport à domicile**
- **Strong body, strong Wi-Fi**
- **"Gonfler" votre réseau domestique**
- **La gamme devolo Magic**

Le sport à la maison : mise en place facile

La pandémie de COVID-19 a obligé les salles de sport à fermer leurs portes. Depuis lors, les sportifs se tournent de plus en plus vers le fitness à domicile. Et ce n'est pas une surprise, car faire du sport à la maison n'est pas si compliqué et c'est quelque chose que nous continuerons certainement à faire longtemps après la fin de la pandémie. Fini les problèmes de temps de transport ou d'emploi du temps pour aller à la salle de sport, place au fitness à domicile. Cela s'explique en grande partie par le fait qu'il est incroyablement facile de commencer à faire du sport à la maison. Les exercices de base sont faciles à effectuer et ne nécessitent aucun équipement spécial, il suffit de disposer d'un tapis d'exercice pour commencer et c'est parti.

L'entraînement à la maison

Pour démarrer, c'est simple car nous possédons tous déjà l'équipement essentiel : notre corps. L'idée consiste à utiliser le poids de son propre corps. Tout le monde connaît les exercices classiques comme les pompes et les squats. Le yoga est un autre exemple d'activité qui peut être pratiquée sans équipement de fitness, ni d'ailleurs d'équipement supplémentaire.

Le deuxième équipement le plus important est aussi quelque chose que vous trouverez dans presque tous les foyers : un smartphone, une tablette ou une smart TV. Vous pouvez utiliser des plateformes vidéo comme YouTube pour bénéficier de cours en ligne (dont certains sont dispensés par des salles de sport) ou

simplement visiter des forums pour accéder à tout un monde de méthodes variées d'exercices. Ainsi votre installation de remise en forme à domicile peut être étendue progressivement, selon vos besoins.

La prochaine étape : Une salle de sport à domicile

Des bandes élastiques, des haltères ou un vélo d'appartement, voir même un banc de musculation - les possibilités sont pratiquement illimitées lorsque vous installez une véritable salle de gym à domicile. Avant de faire un achat, vous devez bien réfléchir à vos objectifs et à l'équipement qui vous permettra de vous amuser tout en vous entraînant. Conseil : Faites participer les membres de votre famille ! S'entraîner avec d'autres personnes renforce la motivation.

Il est toutefois nécessaire prendre en compte certains aspects pour installer une salle de sport à domicile. L'un des aspects les plus critiques est la place disponible. L'idéal serait de pouvoir dédier une salle entière à cette activité. Si cela n'est pas possible, il vaut peut-être mieux renoncer à l'achat massif d'appareils encombrant et opter plutôt pour des appareils de fitness plus compacts, faciles à installer et à ranger par la suite.

Strong body, strong Wi-Fi

On oublie que le Wi-Fi est absolument incontournable si l'on veut s'entraîner à la maison. Les meilleures intentions n'aboutiront à rien si vous perdez la connexion avec votre coach en ligne. Certains appareils connectés comme les vélos peuvent même perdre vos données et performances si internet n'est pas stable. Une connexion stable est également utile lorsque vous souhaitez "retrouver" virtuellement quelques amis pour une séance d'entraînement commune par vidéoconférence.

Le problème : dans de nombreux domiciles, le signal Wi-Fi s'affaiblit quelque part entre la box internet et la salle de sport. C'est surtout le cas lorsque la box est éloignée du lieu d'entraînement, ou lorsque le programme de remise en forme implique de passer d'une pièce à l'autre avec une qualité de signal Wi-Fi fluctuante- sans parler de la séance de sport dans le jardin lorsqu'il fait beau.

"Gonfler" votre réseau domestique

Avec plusieurs étages et des murs épais, les signaux Wi-Fi ont encore plus d'ennemis que les amateurs de fitness ont d'excuses pour ne pas faire de sport. Les produits dont vous avez besoin pour "gonfler" votre bande passante sont proposés par les experts de devolo. Les adaptateurs haut débit de la gamme devolo Magic transformer n'importe quelle prise de courant en un point d'accès Internet ultra-rapide - avec ou sans fil. Ainsi, vous pouvez profiter de la puissance de votre Wi-Fi avec des débits atteignant 1 200 Mbps partout où vous avez accès à une prise de courant. Vous bénéficiez ainsi d'un réseau Wi-Fi Mesh de pointe et des fonctions pratiques et intelligentes telles que le contrôle automatique des flux de données vers les appareils connectés.

La gamme devolo Magic

Le kit de démarrage devolo Magic 1 WiFi mini avec deux adaptateurs est la solution idéale pour commencer, (99,90 euros). Les utilisateurs plus avancés qui optent pour le kit de démarrage devolo Magic 2 WiFi next à 199,90 euros bénéficient d'une puissante combinaison de Wi-Fi et de réseau filaire Gigabit. Avec le kit de démarrage devolo Mesh Wi-Fi 2 au prix de 249,90 euros, vous obtenez un réseau Wi-Fi Mesh partout chez vous. Tous les produits mentionnés ci-dessus sont compatibles entre eux, ce qui permet d'étendre le réseau domestique de manière flexible. En outre, devolo offre une garantie fabricant de trois ans sur tous les produits.

Contact presse

HOP'N WORLD

Nathalie LESNE

N° de téléphone : +33 665 15 64 37

Adresse e-mail : nathalie@hopnworld.com

David BONNIVARD

N° de téléphone : +33 6 29 43 91 83

Adresse e-mail : david@hopnworld.com

A propos de devolo

devolo est au cœur de la connectivité intelligente et permet aux particuliers comme aux entreprises de saisir les opportunités de notre monde numérique. Les solutions de réseau domestique de devolo déploient parfaitement l'Internet à haut débit et le Wi-Fi Mesh dans tous les coins de la maison - via le câblage électrique existant. En outre, dans le secteur professionnel, devolo fait de l'Internet des Objets en réseau une réalité. Que ce soit dans le cadre de projets industriels ou dans le secteur en pleine mutation de l'énergie : partout où une communication de données hautement sécurisée et performante est nécessaire, les partenaires comptent sur devolo. L'entreprise a été fondée en 2002 et est représentée dans 19 pays avec ses propres filiales et partenaires.