Zumba fitness et console WII

Envie de bouger et de vous éclater, alors testez la Zumba .Le principe de la Zumba est simple, il s'agit de combiner des mouvements de fitness sur des musiques latines endiablées. Créer par le chorégraphe de Shakira Beto Perez, c'est un succès planétaire. Cette activité permet de faire travailler tout l'appareil cardio-respiratoire, mais aussi l'ensemble de tous vos muscles, de perdre quelques calories et ceci sur de la musique. De nombreux clubs de remise en forme proposent cette activité mais vous pouvez également pratiquer seul chez vous à l'aide de DVD. (Par ailleurs n'hésitez pas à consulter un médecin en cas de reprise d'activité).

Grâce à Zumba fitness sur WII vous pouvez tenter l'expérience chez vous. Par ailleurs une ceinture officielle Zumba est fournie (permet de poser votre télécommande WII)

C'est au total 9 styles de musique différents qui vous sont proposés : Reggaeton, Merengue, Salsa, Cumbia, Hip-Hop, Mambo, Rumba, Flamenco et Calypso. Mais également 30 chorégraphies de Zumba. Zumba Fitness est disponible sur Xbox 360 Kinect, Nintendo Wii et PlayStation Move.

Alors n'hésitez pas à tester Zumba fitness join the party,

défoulement garanti.

WII et sport : Just Dance3 véritable activité physique ?

Méthode fitness abdominaux : le Yoga

Et si le Yoga pouvait nous permettre d’obtenir un ventre plat et esthétique.La méthode qui suit devrait vous permettre de retrouver la forme et la santé en douceur.

»

- Vous tonifiez tout votre corps : abdominaux, épaules,

bras, fesses, cuisses. Vous améliorez votre forme physique et votre silhouette s'affine. Que diriez-vous de changer votre garde-robe et d'habiller une taille plus petite?

- Vous réduisez votre niveau d'anxiété et pouvez mieux profiter de chaque moment de bonheur dans votre journée, que ce soit au travail ou à la maison.
- Votre niveau d'énergie augmente et vous vous sentez fraîche et revigorée, prête à accueillir la journée ou la soirée.
- Vous apprenez à vivre le moment présent pendant votre séance de yoga. Vous êtes ensuite en mesure de transposer cet apprentissage dans votre vie en vivant le moment présent avec les gens que vous aimez : vos enfants, votre conjoint, votre famille et vos amis.
- Vous apprenez une technique de relaxation pour réduire votre stress. Plus vous pratiquez la relaxation et mieux vous gérez votre stress dans votre vie.
- Vous augmentez votre flexibilité et votre souplesse. Vous vous sentez grandir et rajeunir.
- Vous améliorez votre posture et votre maintien en stimulant la colonne vertébrale. Ne dit-on pas qu'une colonne vertébrale en santé est un corps en santé?
- Vous stimulez les voies respiratoires et le chakra du cœur. Vous sentez que, enfin, vous respirez et que, oui, vous êtes bien vivante.
- Vous apprenez à calmer votre esprit. Vous êtes plus en mesure d'organiser vos pensées et de faire des choix qui représentent vos valeurs.
- Vous dormez d'un sommeil profond et réparateur et réduisez peut-être la quantité de sommeil dont vous avez besoin.
- Cette expérience de yoga est plus qu'un entraînement physique. Elle est une expérience d'union entre le corps et l'esprit et vous toucherez la personne que vous êtes vraiment.
- En pratiquant régulièrement, vous vous acceptez et vous

vous aimez telle que vous êtes, sans vous juger. Vous acceptez vos limites et vous permettez à votre potentiel de s’épanouir.

Avec cette solution de yoga, vous êtes vraiment gagnante sur toute la ligne : vous prenez du temps pour vous, vous vous faites du bien, vous tonifiez votre corps et vos abdominaux et vous augmentez votre flexibilité. À la fin de chaque séance, vous ressentez un sentiment de détente et de paix intérieure. »

Le fitness c'est quoi ?

Depuis son apparition dans les années 1980 le fitness ne cesse de se développer. Il y aurait 3 millions de pratiquants en France. Qui se souvient de ses débuts à la TVavec les 2 animatrices Véronique et Davina dans « gym tonic » émission matinale qui lèvent les gens de leur canapé.La France se lève au rythme de la musique et se réveille avec une activité physique .Depuis les salles de sport ce sont développées et proposent des activités de fitness. Le fitness regroupe un grand nombre d'activités qui ont pour objectifs la remise en forme et le développement de la condition physique.

La liste de ces activités est grande et non exhaustive en voici quelques unes :

– Cours de renforcement musculaire (abdominaux, fessiers par exemple)

– Body combat Body balance

– Gymnastique douce

– Step Aérobic Biking Stretching

– Aquagym

– Pilates

– Body sculpt

– Musculation

– la marche ou randonnée

– la course à pieds

– Le vélo

La plupart de ces activités se pratiquent en musique .

Objectifs du fitness

– développement cardio respiratoire (aérobic, tapis de course etc…)

– Renforcement musculaire

– Détente, défoulement, lutte contre le stress

– Perte de poids (si associée à une alimentation équilibrée)

– Développement de la souplesse articulaire

– Entretien et développement de la mémoire (mémorisation de chorégraphie)

Le fitness s'adresse à tous. En cas de reprise d'activité ou de début de pratique il est par ailleurs conseillé de consulter un médecin.

Ces activités associées à une alimentation équilibrée ou cuisine fitness permettent un bien être, une perte de poids en douceur. Mais qu'est ce que la cuisine fitness ?

C'est tout simplement manger léger, vivre sainement. C'est une cuisine pauvre en calories et en graisses mais qui donne de l'énergie. En voici quelques principes :

– s'alimenter de manière variée et équilibrée

– une alimentation riche en produits céréaliers et en pomme de terre

– 5 fruits et légumes par jour

– Des produits laitiers tous les jours

– Du poisson une à deux fois par semaine

– De la viande et des œufs en quantité raisonnable

– Manger peu de sucres et de matières grasses

– Consommer du sucre modérément

– Boire beaucoup d’eau

– Se soucier de la saveur des plats pour se faire plaisir

– Prendre le temps de manger

. En cas de reprise d’activité ou de début de pratique il est par ailleurs conseillé de consulter un médecin. Il vous faut faire un bilan de santé et adapter les activités en fonction de vos capacités du moment. Vous n’êtes peut être pas un spécialiste alors n’hésitez pas à consulter des spécialites de la nutrition et des activités fitness.

Bon courage à tous !!!!

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F0428cf58-b885-4c1b-8f54-c3378d92c54b&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>

Le Step à la maison

Pas toujours facile de débuter une activité tout seul ou toute seule. Le Step est vraiment une activité ludique ,une chorégraphie sur un support musical, un step une tenue adaptée et le tour est joué .

La vidéo qui suit est réellement bien adaptée au niveau débutant. Daniel un professionnel de l'activité vous propose une chorégraphie progressive avec apprentissage des pas de base .

TAPE UP

GENOU

TALON FESSE

KICK

BASIC

V STEP

MAMBO

Plus une minute à perdre ,au boulot !!!!

Chorégraphie step

Voici une chorégraphie de step interessante. Bien construite, bien expliquée . Adaptée pour des gens qui débutent. Vous y retrouvez des pas de base (genou,basic,v step,tape up,talon fesse, mambo).

Aors n’hésitez plus et commencez votre séance