La marche ou comment bien débuter votre remise en forme ?

En matière de remise en forme il n’y a pas que le sport. Il existe de nombreuses activités physiques, non codifiées qui auront un effet sur votre perte de poids et votre santé. Parmi ces activités bénéfiques la marche s’impose largement car tout le monde (enfin presque tout l monde peut la pratiquer) il n’y a pas besoin d’être un grand champion, un athlète aguerri. Une tenue adaptée, de la volonté pour des grands moments de plaisir .Mais la marche se déclinent sous différentes formes. Tentons de vous en faire découvrir quelques unes, à vos baskets et c’est parti !

La marche ou randonnée pédestre une remise en forme en douceur

La forme de marche qui peut être pratiquée par tout le monde. Vous choisissez un endroit, un sentier, une forêt et vous partager ce moment avec vos proches, vos amis et pourquoi pas tout seul (c’est moins marrant mais cela présente le mérite de se retrouver seul et de pouvoir méditer pourquoi pas) c’est une ballade à votre rythme .Pas de technique, pas de chrono le pur plaisir d’être en contact avec la nature. Ce type de marche vous apportera des bienfaits certains sur votre cœur et vos poumons mais aussi votre système musculaire (cuisses, mollets, fesses) .Elle permettra également de lutter contre l’arthrose et l’ostéoporose ainsi que le stress.

La marche nordique

Une marche beaucoup plus sportive qui ressemble quelque peu à du ski de fond. Vous devez possédez une paire de bâtons qui vont vous aider à propulser votre corps vers l’avant.

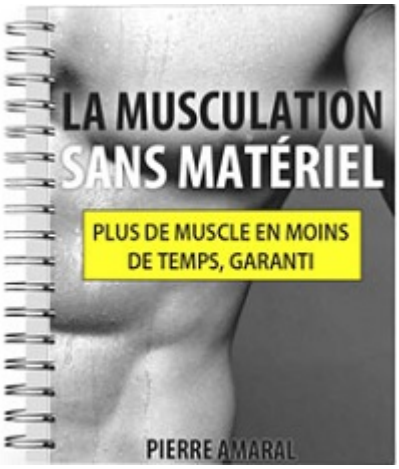
Le système cardio-respiratoire est beaucoup plus sollicité ainsi que le système musculaire, outre les cuisses, les mollets et les fessiers la partie supérieure du corps va se développer (pectoraux et épaules). La dépense énergétique (calories) et beaucoup plus importante que la randonnée pédestre, elle va permettre d’éliminer plus de graisses et ainsi de favoriser la perte de poids. Une bonne activité d’endurance

La marche rapide

Pas de matériel particulier (vous pouvez prendre des bâtons) mais une intensité plus importante de 3 à 4 km/h on va quasi doubler pour passer à 6 km/h. On ne court pas mais ca va plus vite quand même. Le cœur et les poumons vont être beaucoup plus sollicités. Et pour perdre du poids et affiner la silhouette rien de mieux. Les calories brûlent mais c’est du tout bon. Attention tout de même à ne pas aller trop loin. Là une visite chez son médecin s’impose pour voir si vous pouvez le faire.

Quoiqu’il en soit, que vous optiez pour une formule plus qu’une autre, une remise en forme est certaine. Vous allez tonifier votre corps, mieux respirer, perdre des calories et perdre du poids. Alors quelle formule allez-vous choisir ?

Jean Philippe


LA MUSCULATION
SANS MATÉRIEL
PLUS DE MUSCLE EN MOINS
DE TEMPS, GARANTI
PIERRE AMARAL