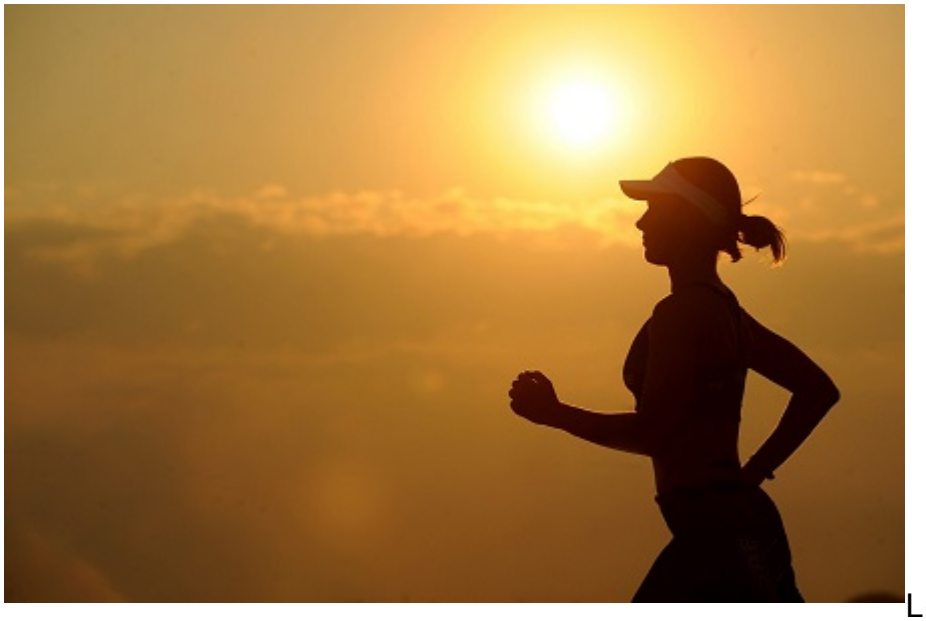
Se remettre en forme en douceur



Le début d’une nouvelle année marque souvent le moment où nous faisons des bilans sur l’année écoulée . Souvent nous souhaitons prendre de bonnes résolutions. Pour certains c’est l’arrêt du tabac ,pour d’autres cela concerne la décision de perdre du poids ou de se remettre en forme car l’année ou les années écoulées n’ont pas fait une part importante pour votre santé .Alors il n’est jamais trop tard pour bien faire mais attention il faut se remettre au sport ou l’activité physique en douceur .

Il va falloir se fixer des objectifs mais aussi choisir les bonnes activités pour redémarrer en douceur.

Que souhaitez vous obtenir en reprenant le sport de vous remettre en forme, de perdre du poids ou bien encore de vous tonifier ;

Quoiqu’il en soit il faudra choisir des activités qui vous permettent de commencer progressivement à habituer le corps à l’effort .

Effectivement il n’est plus à prouver les bienfaits du sport sur notre organisme mais si vous vous situer en surcharge pondérale , le coeur devra fournir plus d’efforts et vos articulations seront beaucoup plus sollicitées . Alors en cas d’excès de poids éviter dans un premier temps la course à pied et préférer plutôt des activités comme le vélo

ou la natation (des sports dits portés).

Voici quelques idées de sport “doux” pour se remettre en forme

- vélo ou vélo d’appartement
- vélo elliptique
- rameur
- aquagym
- aquabike
- marche nordique

N’hésitez pas à varier les activités , alterner vos pratiques . Sollicitez votre souplesse,votre équilibre,votre force et votre endurance.

Avant de reprendre les activités physiques , n’hésitez pas à consulter votre médecin.

Pour les premières séances pratiquez des activités d’endurance qui vont vous aider à brûler des calories et des graisses;

Combien de séances par semaine

Peu importe le nombre pourrions nous dire si la qualité est présente; Trop de séance peut nuire à votre santé car le corps doit récupérer des efforts. Un rythme de 3 fois par semaine semble convenable . Mais le maître mot reste la régularité de la pratique ;

Et pour conclure nous pourrions ajoutez que votre alimentation reste l’élément majeur de votre bonne santé et votre gestion de poids .Si vous pratiquez du sport et que vous ne faites aucune attention à votre alimentation alors vos efforts seront réduits à néant .