

Conseils pour ceux qui vont débuter en ski



Voici un article qui pourrait vous intéresser si c'est la première fois que vous partez au ski. Voici donc quelques conseils pour bien démarrer cette activité qui peut être passionnante.

1. Je choisis une station qui aime les débutants

Prenez avant de partir le temps de choisir la station. Prenez des renseignements des informations sur la pratique du ski pour les débutants.

2 .Equipement nécessaire

Pour pratiquer le ski il y a des éléments indispensables

- Un caleçon long
- Une veste polaire
- Des chaussettes de ski respirantes et chaudes pour protéger ses pieds
- Une veste et un pantalon de ski matelassés étanches
- Un casque pour protéger la tête en cas de chute
- Des lunettes de soleil
- Un masque ce qui permet de vous protéger du soleil, de voir mieux dans le brouillard
- Des gants ou des moufles
- Des après-ski que l'on appréciera à la fin de la journée quand on a fini de skier

3.Dois-je prendre des cours de ski ?

Si vous débutez et que les personnes qui vous accompagnent sont dans le même cas ,il est fortement conseillé de prendre des cours pour débuter dans les meilleures conditions et de ne pas prendre le risque de se blesser .Il existe maintenant dans la plupart des stations des forfaits qui comprennent les cours ainsi que de location de matériel

4. Dois-je me préparer physiquement avant d'aller skier ?

Il est fortement conseillé de se préparer au moins un mois à l'avance avant de dévaler les pistes. La pratique du ski nécessite quand même un minimum de condition physique que ce soit au niveau musculaire

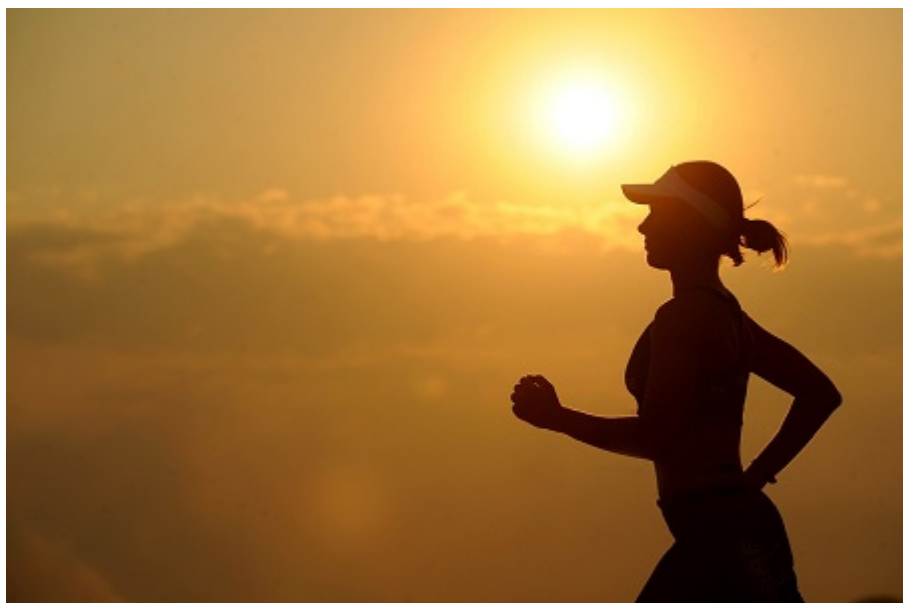
mais aussi cardiaque.

Ainsi le vélo ,la course à pied ,le vélo elliptique sont des activités qui vous préparent au mieux à la pratique du ski.

5. Quelles sont les erreurs à éviter ?

- Ne partez jamais le ventre vide ,faites un gros petit déjeuner si vous skiez dès le matin
- Ne partez pas sans avoir bu de l'eau et emporter avec vous une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement
- Les premiers jours n'hésitez pas à faire des pauses si vous sentez fatigué.Si vous sentez fatigué en fin de journée, arrêtez vous afin d'éviter les blessures (elles arrivent souvent vers 16 h)
- Bon **ski** à toutes et à tous .

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 .

Exercice pectoraux : Pull over c'est bon pour la respiration



Tout le monde n'est pas d'accord sur cet exercice de pectoraux . En effet certains prétendent qu'il fait plus travailler le dos ,d'autres affirment qu'il développe la cage thoracique . Quoiqu'il en soit cet exercice n'est pas négatif pour votre corps, il permet d'ouvrir la cage thoracique . Il est un bon exercice respiratoire.

CONSIGNES pour cet exercice pectoraux

Allongez vous sur un banc, dos plaqué au banc.

Prenez une haltère et placé vos mains en pronation sous le poids du haut de l'haltère. Les bras sont tendus.

Descendez les bras tendus derrière la tête en inspirant.

Puis ramenez les bras et l'haltère vers l'avant au dessus de la tête en soufflant.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit pectoral, triceps,

Grand dentelé, rhomboïde, grand dorsal

SECURITE

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas)

MATERIEL

Petite haltère , un banc, des poids ou une grande barre

**Sport et Regime.com devient
Sport et vie Pratique**



Aujourd'hui Sport et Regime.com devient Sport et vie Pratique .Jusqu'à maintenant ce blog était principalement dédié au sport et à l'alimentation et aux régimes . Il continuera de traiter bien sûr ces sujets mais les temps changent et les choses évoluent . L'informatique et internet prennent une place de plus en plus importante dans nos vies.

Est-ce un bien ou un mal difficile à dire. Nous manquons de recul pour le savoir. Mais faut-il accepter l'évolution ou rester ancrer sur de vieilles pratiques.

Pour ma part je choisis de prendre le wagon et de vous en faire profiter. C'est pour cela que vous trouverez maintenant des articles et des tutoriels sur des applications, des logiciels etc . Du montage vidéo à l'utilisation du Google drive par exemple.

Coté bien être toujours des recettes, pas toujours diététiques, parfois traditionnelles. Mais aussi des astuces pour la vie courante.

Tout un programme !!

Et vous en matière de blog, où en êtes -vous ? Simple lecteur ou envie

de passer à l'écriture ? Si toutefois vous souhaitez créer un blog mais vous ne savez pas comment faire alors contactez moi et je vous aiderai.

Allez c'est parti pour de nouvelles aventures et merci pour votre fidélité.

Exercice de musculation : Ecartés avec haltères



Les Ecartés avec haltères permettent de développer les pectoraux mais aussi d'étirer la cage thoracique. Le mouvement consiste à écarter les bras et de les remonter à la force des pectoraux. Cet exercice est difficile à contrôler, il est plutôt conseillé à des personnes déjà assez avancées en musculation. Il vaut mieux pour les débutants commencer par un exercice plus global comme le développé couché par exemple.

CONSIGNES

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou sur le banc avec les jambes fléchies. Gardez le dos en contact avec le banc. La tête repose sur le banc.

Pour démarrer cet exercice de façon stable, les bras sont tendus au dessus de la poitrine, les paumes de la main se regardent.

Descendez les bras en les fléchissant très légèrement, les bras sont presque tendus .Ouvrez bien la cage thoracique. Remontez en position initiale bras tendus en soufflant.

Vous pouvez varier les angles d'ouverture des bras au fur et à mesure des séances. (vers l'avant, vers l'arrière)

SECURITE

Descendez doucement en contrôlant votre mouvement.

Ne cambrez pas, gardez le dos plaqué au banc.

Fléchissez un peu les bras pour éviter que cela tire trop sur les coudes.

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit .pectoral

Coraco-brachial

Il est à noter que lors de cet exercice les triceps ne travaillent pas

MATERIEL

Un banc de musculation, des haltères et des poids

Savoir lire une carte en randonnée

La carte est l'outil le plus important du randonneur. À travers cette fiche, il s'agit de comprendre la lecture d'une carte pour pouvoir préparer une randonnée. Voici quelques conseils pour une bonne lecture.

L'échelle la plus pratique pour la randonnée est la 1/25000. Cela signifie que 1 cm sur la carte équivaut à 250 m (25 000 cm) dans la réalité. À défaut de carte au 1/25000 comme dans certains pays étrangers, prenez l'échelle la plus précise.

Le relief et l'altitude

Le relief est représenté par des zones d'ombrage sur la carte. L'ombrage est ainsi positionné comme si le soleil éclairait le terrain.

Les autres repères pour déterminer le relief sont les éléments mêmes de la carte. Le terrain met en évidence des repères qui descendent vers les vallées (cours d'eau, glaciers...), d'autres qui montent vers les sommets (lignes de crêtes). Les forêts se situent plus volontiers dans les vallées et les agglomérations dans les plaines ou les creux des vallées.



Les cartes indiquent aussi les courbes de niveau. Ce sont des lignes imaginaires qui relient tous les points de même altitude. Elles vous permettent d'imaginer le modelé du terrain et d'évaluer la durée de marche en fonction des dénivellations du terrain. Plus les courbes de la carte sont rapprochées, plus la pente est raide. Inversement, plus les courbes sont espacées, plus la dénivellation est douce.

Pour connaître l'inclinaison de façon plus précise, référez-vous aux courbes maîtresses (dessinées en gras), dont l'altitude est notée sur la carte, et aux équidistances, c'est-à-dire au dénivelé qui sépare deux courbes maîtresses (par exemple, 10 m sur une carte au 1/25000^{ème}). L'altitude entre deux courbes est donnée dans la légende de la carte.

La nature du terrain

Une carte de randonnée utilise différentes couleurs pour faciliter son usage.

- Le **bleu** est utilisé pour l'hydrographie.
- Le **vert** renvoie aux forêts et de manière plus générale à la végétation. Les prairies ne sont toutefois pas colorées, ni les champs cultivés.
- L'**orange** est utilisé pour les courbes de niveau et de façon

plus globale pour les représentations du terrain. Il sert aussi à représenter les routes principales.

- Le **noir** sert à la représentation des zones rocheuses et des éboulis ainsi qu'aux principales écritures et constructions.
- Le **jaune** représente les routes secondaires.
- Le **rouge** correspond au tracé de certains sentiers de randonnée

À ces couleurs, les cartes ajoutent toute une série de pictogramme symbolisant différents éléments (abri, camping, refuge, port de plaisance...). Reportez-vous à la légende pour plus d'informations.

Tous les éléments du terrain ne peuvent être représentés sur une carte de randonnée. Le cartographe a dû les hiérarchiser. Lorsque vous randonnez, tout ne figure donc pas sur la carte. Toutefois, des éléments importants ont pu être grossis pour être visibles sur la carte.

Reportez-vous aussi à l'année d'édition de la carte. D'une année sur l'autre, des constructions sont apparues modifiant ainsi les éléments du terrain.

Cet article a été proposé Partenaire Sport, site de coéquipiers sportifs.

Développé couché, protégez votre coiffe des rotateurs !



Cet exercice de base de la musculation est prisé par les adeptes des salles de sport pour sa redoutable efficacité dans la prise de masse au niveau des épaules, des pectoraux, des triceps et des dorsaux. C'est aussi la manière de rivaliser avec ses camarades en réalisant des démonstrations de force avec des poids plus importants.

Le développé couché, c'est donc le mouvement le plus populaire des salles de musculation mais c'est aussi bien souvent la source de nombreuses complications au niveau de vos articulations, qui se révèlent sournoisement avec le temps et bien souvent, lorsqu'il est déjà trop tard.

Au-delà des sollicitations musculaires naturelles sur les pectoraux, 4 muscles secondaires jouent un rôle majeur dans la bonne exécution du mouvement de développé

couché : Le petit rond, le muscle supra-épineux, le muscle sus-épineux et le muscle élévateur de la Scapula – ils sont plus communément appelés les muscles de la « coiffe des rotateurs ».

Lorsque ces muscles se contractent, ils tirent sur le tendon de la coiffe des rotateurs, provoquant la rotation de l'épaule. Le développé couché sollicite donc naturellement ces muscles pendant une partie du mouvement. Si votre coiffe des rotateurs n'est pas suffisamment entraîné ou présente un déficit de force, c'est bien souvent la cause des pathologies de la coiffe, avec des conséquences directes sur vos ligaments. Il est donc essentiel pour tous sportifs adeptes du développé couché de développer ces muscles et de conserver la stabilité de votre épaule.

En renforçant ces muscles, vous pourrez réduire considérablement les risques de pathologie de l'épaule. A l'inverse, si vous choisissez d'ignorer ces muscles, vous courrez le risque à terme de déséquilibres musculaires, de douleurs à l'épaule, et de pathologies lourdes comme les tendinites chroniques, les lésions du Labrum glénoïdal (glène de l'épaule), et les pathologies de la coiffe des rotateurs, extrêmement douloureuses.

Maintenant que vous avez pris conscience de l'importance de ces muscles pour votre corps, vous avez donc besoin de revoir votre entraînement pour y intégrer du travail d'isolement à fréquence régulière sur les 4 muscles de la coiffe. Bien entendu, si vous êtes déjà atteint d'une pathologie de la coiffe, votre kiné ou votre

ostéopathe devra vous dresser un programme de musculation adapté. En attendant, pour les athlètes en bonne santé féru de développé couché, voici quelques conseils élémentaires pour développer et protéger votre coiffe. La première chose à privilégier dans toute séance de musculation, c'est d'intégrer une séance de chauffe et d'étirement avant de passer aux poids. Assurez-vous que vous avez suffisamment chauffé vos muscles pendant cinq bonnes minutes avant de commencer votre travail de fonte. Ces exercices peuvent se faire à l'aide d'un bâton, ou à vide, en effectuant des rotations de vos épaules en avant, en arrière, et sur les côtés. Il existe de nombreuses variantes de ces exercices aussi n'hésitez pas à privilégier ceux qui vous semblent le plus efficace en fonction de votre morphologie et vos ressentis. Vous êtes donc maintenant prêts à passer aux exercices d'isolation des muscles de la coiffe. **L-Flyers version 1** Prenez deux haltères en prise pronation, et levez les à 90 degrés avec un mouvement latéral de vos épaules. Puis, avec un mouvement de rotation lent (assurez vous de commencer avec de petites charges pour bien contrôler le mouvement) ramenez les haltères au dessus de votre tête. Si vous le souhaitez vous pouvez effectuer un mouvement de développé vertical en fin de course pour travailler plus largement les deltoïdes. Exécution dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=4FFbS-dHq0w> **L-Flyes version 2**

Vous pouvez réaliser cet exercice allongé sur le flanc avec des haltères ou debout à la poulie haute.

A nouveau, il est inutile de forcer en cherchant à effectuer le mouvement avec des poids inappropriés. Privilégiez une parfaite exécution de mouvement, quitte à utiliser des tous petits poids, ou un travail à l'élastique.

Aux haltères

Allongez-vous sur le flanc, sur un banc. Bras le long du corps, et coude plié à 90 degrés, réalisez des rotations du coude comme indiquée dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=OpVNUCtlLF4>

N'oubliez pas :

· Les muscles de la coiffe des rotateurs sont des petits muscles. Même si vous poussez des tonnes au développé couché, vous devrez très probablement utiliser des haltères de cinq à dix kilos maximum pour les exercices coiffe des rotateurs. Alors, laissez votre ego à la porte! · Évitez la presse militaire et le développé nuque derrière l'épaule qui entraîne bien souvent des blessures sur le long terme. · L'entraînement des muscles de la coiffe des rotateurs peut vous aider à éviter la douleur, prévenir les blessures, et fixer les déséquilibres musculaires. · Si vous ressentez une douleur importante dans votre épaule, il est peut être déjà trop tard. Commencez par aller voir un médecin de la médecine du sport ou un thérapeute spécialisé sur therapeutes.com

Exercice de musculation : le développé couché avec haltères



Le développé couché

avec haltères permet de développer les pectoraux (grand pectoral et petit pectoral). Il s'agit d'une variante du développé couché avec une barre. Ici il vous faudra utiliser des haltères. Le mouvement est plus difficile à contrôler et nécessite plus d'équilibre.

Le grand pectoral recouvre le thorax et sert à rapprocher les bras vers le corps en avant. Le grand pectoral est un muscle puissant qui se développe très facilement et de façon importante. Il est composé de 3 chefs musculaires :

- Le chef claviculaire
- Le chef moyen
- Le chef inférieur

CONSIGNES pour le développé couché avec haltères

Allongez-vous sur un banc avec 2 haltères, les pieds sont au sol mais vous pouvez aussi les poser sur le banc en fléchissant les jambes. Le fait de poser les pieds sur le banc va permettre de ne pas cambrer le dos pendant la réalisation de l'exercice. La tête est posée sur le bout du banc.

Au départ les bras sont fléchis, les mains sont en pronation. Ouvrez la cage thoracique. Tendez les bras en soufflant puis redescendez les bras à la position initiale. Tendez à nouveau les bras en soufflant, les haltères peuvent se toucher.

Contrôlez la descente.

MUSCLES SOLLICITES

Le développé couché avec haltères sollicite le grand et petit pectoral. Mais il sollicite aussi les triceps, le deltoïde antérieur, les dentelés ainsi que le coraco-brachial.

Cet exercice est un bon travail de complément au développé couché avec une barre.

MATERIEL

2 haltères avec des poids, un banc

**Le vélo d'appartement pour
améliorer son endurance en
course à pied**



Votre vélo d'appartement peut vous aider à améliorer votre endurance pour la course à pied. Et pourquoi pas pour vous préparer à un semi-marathon. Bien sûr à lui tout seul il est insuffisant mais il peut s'avérer une aide considérable .Il offre une alternative à l'entraînement en course à pied, un complément efficace.

Avantages du vélo d'appartement

Il peut se pratiquer par tous les temps et va permettre de rompre avec la monotonie des entraînements répétés en course à pied.

Il présente également le gros avantage d'être un sport porté c'est-à-dire sans traumatismes et sans chocs des pieds avec le macadam

Il développe l'endurance.

Comment pratiquer pour améliorer son endurance pour la course à pied ?

On dit généralement qu'il faut 2 h de vélo pour 1 heure de course à pied. Alors moralité pour progresser et améliorer votre endurance, il serait souhaitable d'enchaîner 2 fois par semaine 2x45 mn ou 2x 60 mn. Bien sûr il s'agit de séances longues où il faudra penser à avoir une serviette près de soi et également une bouteille d'eau.

Quelle intensité de travail ?

Pour améliorer son endurance, pas la peine de mettre trop de résistance, il s'agit de travailler dans le temps. Il faut tenir musculairement et être capable de parler pendant l'effort.

Les séances étant longues, n'hésitez pas à pédaler devant votre téléviseur par exemple en choisissant un film ou un programme de votre choix. Le bon rythme 60 à 70 tours par minute

Alors vous êtes tenté ?

Séance interval training vélo d'appartement (2... *par*

Exercice de musculation : le développé couché



Cet exercice de musculation permet de développer les pectoraux (muscles de la poitrine). C'est un exercice basique très efficace.

CONSIGNES pour le développé couché

Allongez-vous sur un banc, pieds au sol ou jambes fléchies et pieds sur le banc. Placez vos mains en pronation sur la barre (écartement largeur des épaules).

Soulevez la barre en soufflant, bras tendus au dessus de la poitrine. Redescendez la barre vers la poitrine en fléchissant les bras et en inspirant.

SECURITE

Le dos reste collé au banc (ne cambrez pas).

Placez un partenaire derrière la barre pour éventuellement aider à la montée et à la descente

MUSCLES SOLLICITES

Grand et petit pectoral, triceps, deltoïde antérieur

Caraco brachial, grand dorsal

MATERIEL

Grande barre, un banc, des poids

Il existe des variantes de développé couché avec un banc incliné par exemple ou avec des haltères. Il existe même des machines à développé couché guidé qui permettent d'avoir un meilleur contrôle du mouvement mais qui sollicitent moins les muscles profonds.

Application fitness : que choisir ?

Chaque jour de nouvelles applications fitness ainsi que pour le sport en général font leur apparition. Il devient difficile de faire un choix. Voici dans cet article quelques applications qui devraient améliorer votre quotidien sportif.



Runkeeper

En matière de running voici l'application n°1 avec juste 20 millions d'utilisateurs. Cette application gratuite propose de nombreux programmes en fonction d'objectifs diverses comme la perte de poids, la préparation de courses comme le semi-marathon, le marathon, mais aussi pour débuter en running.

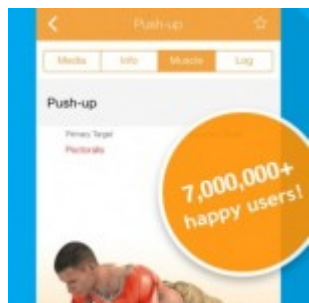
Elle est adaptée pour les systèmes Android mais aussi Iphone. Bien entendu des fonctionnalités supplémentaires existent mais il faut payer.



Fitrip une application fitness

Faire du vélo d'appartement n'est pas toujours motivant. Alors cette application gratuite va vous permettre de vous dépayser avec des parcours qui défilent sur votre écran. Vous pouvez programmer différents types de séances 10 mn 20 mn 30 mn. Fitrip est aussi une application fitness gratuite qui vous propose de voyager à travers le monde. Cette application peut s'utiliser en pratiquant du vélo elliptique, du rameur, du tapis de course.

Pour Android et Iphone



Fitness tout en un

De nombreux utilisateurs dans le monde environ 7 millions. Cette application payante 2.69 euros propose 1200 exercices de yoga et de fitness. Audio et vidéos sont présents pour vous proposer des programmes personnalisés mais ce n'est pas tout cette application

propose des recettes de repas équilibrés ainsi qu'un compteur de calories.

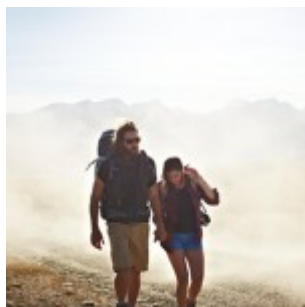
Pour Android et Iphone



Cyclostastic

Une application qui va vous permettre de vous guider dans vos sorties en vélo ou en VTT et pourquoi pas en salle. Très simple d'utilisation avec un tableau de bord très complet (distance parcourue, vitesse, calories dépensées pendant l'effort ... Cette application est payante 4.99 euros.

Pour Android et Iphone



Quechua Tracking

Pour les amateurs de marche et de randonnée, cette application est facile à utiliser. Elle vous permettra de connaître l'altitude, les dénivelés, le temps de marche ... Vous pouvez ajouter vos propres photos et vos propres commentaires et si vous le souhaitez les partager sur les différents réseaux sociaux.

Pour Android et Iphone

10 sports pour maigrir et brûler des calories



<http://yogamatreview.org/>

Vous souhaitez perdre du poids et trouver des sports pour maigrir mais vous ne savez pas quelles activités choisir. Il est vrai que les possibilités sont nombreuses.

Voici 10 sports pour maigrir qui vont vous permettre de brûler des calories :

Le rameur

En une heure le rameur permet de dépenser environ 700 calories. Vous pouvez comparer cette activité au kayak par exemple ou à l'aviron. L'ensemble de la musculature est sollicitée (bras, abdo) Mais vous allez aussi développer votre endurance. En résumé une activité qui est bonne pour s'affiner, pour développer vos muscles mais aussi votre cœur.

Le roller

750 calories en une heure mais là il est conseillé de maîtriser les techniques de patinage et de freinage. Vos abdominaux, vos jambes ainsi que les mollets et les cuisses sont sollicitées. Souplesse et équilibre sont nécessaires. Du côté du cœur là aussi c'est du tout bon.

Le squash

Un sport qui permet de brûler 700 calories en une heure. Mais attention il peut s'avérer trop intense au niveau cardiaque. Si vous débutez dans cette activité demander tout de même un avis médical. Une activité tout de même complète qui permet de se défouler.

Le ski de fond

La dépense énergétique est variable de 500 à 800 calories en fonction de l'intensité de la pratique mais aussi de la durée . Au niveau musculaire les bras et les jambes travaillent beaucoup.

Le vélo

Avec environ 500 calories , le vélo est une activité dite portée qui évite les chocs et les traumatismes .Une activité excellente pour le

cœur mais aussi pour l'ensemble de la structure musculaire.

La natation

600 calories par heure environ dans un milieu qui permet de déstresser mais aussi de travailler la fonction cardiaque mais aussi l'ensemble de votre musculature.

La course à pied

En courant à 10 km/h 650 calories. L'appareil cardio-vasculaire s'améliore et le corps se tonifie en même temps.

La corde à sauter

Trop souvent considérée comme un jeu de filles elle permet tout de même de brûler jusqu'à 700 calories par heure. Riche pour développer l'équilibre mais aussi pour développer les abdominaux mais aussi les jambes et les mollets.

Le vélo elliptique

Cet appareil permet de regrouper dans le même mouvement la course à pied, le vélo d'appartement, le stepper et le rameur .Il permet de brûler 400 calories à 700 calories selon la durée de l'exercice mais aussi de l'intensité. Il est très complet au niveau du développement musculaire (cuisses, fessiers, mollets, pectoraux...).

Il permet un travail en douceur pour les débutants, pour les plus entraînés pas de souci ils trouveront leur bonheur en jouant sur la résistance et l'intensité de l'effort.

Le tapis de course

La dépense en calories varie et peut atteindre 600 calories en 1 heure de pratique. Le tapis de course permet de courir quel que soient vos contraintes d'emploi du temps et de conditions météorologiques. Il s'apparente au niveau cardiaque et musculaire à la course à pied bien évidemment.

Il existe d'autres sports pour maigrir et d'autres activités physiques qui permettent de brûler des calories. La musculation par exemple qui semble moins dynamique permet une dépense énergétique importante. Alors quel sport pour maigrir allez vous choisir ?

Sports Loisirs : Le sport fait-il maigrir ? *by MinuteFacileLoisirs*

Aquacombat : un sport de combat qui vous porte



Le monde du Fitness est en perpétuelle recherche de sports nouveaux bons pour notre corps et notre santé. Nous n'en finissons pas de découvrir de nouvelles activités. Pour ce jour il s'agit de l'Aquacombat qui succède au Bodycombat des cours de Mills. L'Aquacombat est une pratique bien sûr aquatique, un savant mélange d'arts martiaux et de fitness.

Principes de base de l'Aquacombat

Une tenue de bain bien entendu et des gants sont nécessaires. La séance dure 45 mn (30 mn pour les plus pressés).

La séance est progressive et rythmée par des musiques qui décoiffent. L'ensemble des exercices sont placés dans des chorégraphies structurées où face à vous vos adversaires n'ont qu'à bien se tenir. L'Aquacombat se pratique dans une profondeur de 1.20 à 1.30 m. La séance démarre par un échauffement et se termine par des étirements pour éviter les traumatismes, blessures et courbatures.

Les « kick » (coups de pieds) avant, arrière, latéraux s'enchaînent.

Avantages de l'Aquacombat

L'Aquacombat permet de travailler le secteur cardio mais permet aussi de tonifier l'ensemble du corps sans traumatisme. Côté peau cette activité présente des bienfaits sur le drainage et permet de lutter avec une pratique régulière contre la cellulite.

Pendant une séance le corps brûle environ 600 calories et ceci tout en s'amusant et en se défoulant.

Pour en savoir plus sur les cours des Mills

Ces derniers s'adresse à ceux qui souhaitent retrouver une vie saine .Les Mills est un coaching en ligne où lors de votre première visite un bilan sous forme de questionnaire vous est proposé pour connaître votre hygiène de vie et ensuite de vous proposer un coaching personnalisé en fonction de vos objectifs :

- Perte de poids
- Vitalité
- Lutte contre le stress
- Arrêt du tabac etc.

Les Mills proposent des séances (de 1 à 3 par semaine) avec des durées variables de 30 à 60 mn.

Alors n'hésitez pas faites votre choix .

<https://www.clubmetropolitan.net>

Jean Philippe



Bouger à la maison 10 arguments pour vous convaincre



On le sait le sport et les activités physiques sont bons pour notre

santé. Mais voilà pas toujours facile de s'y mettre surtout lorsque l'on a un emploi du temps très chargé. On arrive à la maison et on a plus envie de bouger et de ressortir de chez soi pour aller fréquenter une salle de sport ou de remise en forme. Mais avez-vous pensé au sport à la maison ? Comment peut on bouger et dépenser des calories tout simplement de chez soi .

Voici le top 10 des meilleurs arguments pour se convaincre que bouger à la maison c'est une des meilleures solutions .

1. **Bouger à la maison** ne vous permet pas de vous trouver une excuse de temps ou d'organisation
2. En faisant du sport à la maison vous vous réconciliez avec l'activité physique en reprenant en douceur
3. Vous ne perdez pas de temps pour vous **déplacer à la salle de sport** ainsi pas de problème vous ne reprenez pas la voiture pour ressortir dans la froideur de l'hiver
4. En organisant ses séances de sport à la maison vous pouvez pratiquer et vous **détendre** quand tout le monde est couché
5. Contrairement aux cours collectifs vous pouvez vous déterminer des **objectifs personnels** comme la perte de poids ou la relaxation ou le travail cardio
6. Vous travaillez à **votre rythme**, vous vous concoctez une séance en fonction de vos capacités et selon les envies du moment. Travail d'endurance ou au contraire interval training par exemple
7. Le regard des autres on s'en fout : personne ne sera présent pour porter un jugement sur votre silhouette ou vos kilos en trop (sauf peut être votre conjoint mais là on a l'habitude lol !!!)
8. Personne non plus pour juger de votre piètre niveau. Je ne réalise que 5 pompes et alors qui pourra me le dire ?
9. Economie de **temps mais aussi d'argent**. Bouger à la maison ne

coûte rien même si vous voulez investir dans du petit matériel le coût n'est pas élevé. Une inscription dans un club revient environ à 500 euros annuel.

10. Pour bouger à la maison vous n'êtes pas obligé de le faire seule. Des amis peuvent tout à fait partager votre séance.

Alors convaincue des bien du sport à la maison c'est quand que vous vous y mettez ?

Fitness à la maison : 12 minutes pour les abdos sans bouger de son canapé *by Fitness Bien-Être avec Juliana*

Jean Philippe

