# Exercices d’étirements après l’effort

Les étirements sont importants après l’effort ,ils permettent au muscles de récupèrer et d’éviter les courbatures. Voici quelques vidéos qui vous donnerons des idées d’exercice .

## Exercice pour étirer les mollets

Cet exercice est simple et peut se réaliser partout .Poser vos mains sur un mur,les bras sont tendus .Fléchissez la jambe gauche devant ,la jambe arrière est tendue ,les pieds sont au sol.

# Etirements après un footing

Après un footing ,quelles sont les étirements que l’on peut pratiquer ? Vous venez de courir sur votre tapis de course ou en extérieur ,une bonne séance d’étirements vous sera bénéfique . Regardez cette vidéo elle va vous donner des idées d’exercices .

# Exercices d’étirements Step

# Aérobic latino : une séance de fitness bien rythmée en vidéo

Sport et Regime.com a testé la semaine dernière une séance de fitness. Pour débuter cette séance, nous avons repris en guise d'échauffement la vidéo de la semaine dernière  puis nous avons encore opté pour une  vidéo de Stéphanie Dermaux (quand on aime on ne compte pas). Le principe reste le même que la **semaine dernière**. La vidéo est projetée sur un grand écran et nous jouons aux élèves. Pour cette vidéo c'est de l'**aérobic latino.**

## Une vidéo aérobic latino bien cadencée

Une vidéo toujours aussi bien réalisée avec une animatrice dynamique qui sait construire de façon progressive cette séance .Mais la difficulté du jour c'est la rapidité et le rythme. Effectivement cette séance d'aérobic latino est très dynamique, il faut réellement resté concentré pour pouvoir suivre l'enchaînement des pas.

[jwplayer mediaid= »12617″]

# Calories et perte de poids

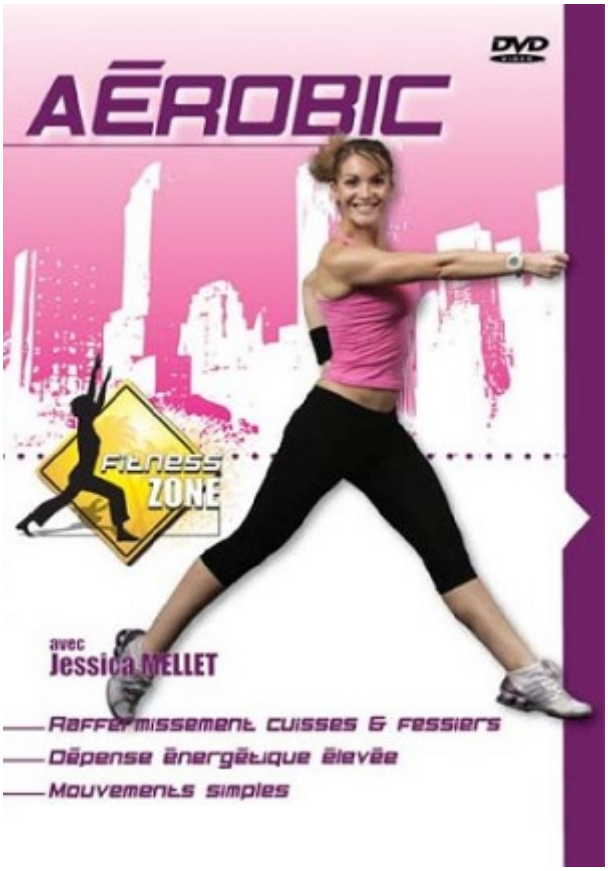
Du côté des calories et de la perte de poids, pas de soucis en répétant ce genre de séance et en équilibrant votre alimentation l'objectif devrait pouvoir être atteint.

D'un point de vue musculaire pas de problèmes vous allez découvrir des muscles dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

Du côté de l'aspect foncier votre endurance est mise au travail tout au long de **cette séance d'aérobic latino.**

En résumé une séance bien motivante et efficace pour notre santé.

## Pour aller plus loin




Pour ceux qui souhaite en faire plus ce DVD de Jessica Mellet devrait vous satisfaire.En effet ce DVD propose des musiques

et des enchaînements modernes praticables par le plus grand nombre . Une heure de détente garantie dans la joie et la bonne humeur. Une dépense d'énergie et de calories bonnes pour notre santé .Pour rappel Jessica Mellet est reconnue par les professionnels comme une des plus douée de sa génération. Ce DVD est une bonne acquisition pour ceux qui veulent allez plus loin.

[jwplayer mediaid= »13205″]

---

# Chorégraphie aérobic débutant en vidéo : un bon moment !!!

**Chorégraphie aérobic** : Testée pour vous (enfin presque aussi pour moi et mes élèves) un cours d'aérobic animé par Stéphanie Dermaux et tout ceci en vidéo. D'habitude c'est moi qui fait le cours en direct mais nous (mes collègues et moi-même) souhaitions trouver une formule un peu innovante pour motiver nos troupes dans le cadre de l'association sportive. Donc concrètement nous avons projeté la vidéo sur un grand écran et c'est parti pour 20 mn d'activité physique. Même si l'aérobic a connu ces temps de gloire, elle demeure tout de même une activité fitness indéniable qui permet de brûler des calories (perdre du poids) ainsi que de proposer des renforcements musculaires de l'ensemble du corps. D'un point de vue cardio-respiratoire c'est bien complet. Tout ceci se passe dans une ambiance plutôt sympathique grâce au support musical.

# Bilan pour cette chorégraphie aérobic

Un bilan plutôt satisfaisant pour cette chorégraphie aérobic. Du côté des élèves une participation  un peu timide au départ puis peu à peu les choses  se lancent .Concernant  la chorégraphie proposée par Stéphanie Dermaux elle est amenée progressivement avec beaucoup d'humour et de bonne humeur  Elle est adaptée à un niveau débutant  quoiqu'un peu rapide au départ mais avec un peu de concentration et de volonté le tour est joué.

La chorégraphie aérobic commence doucement avec des pas simples comme le step touch par exemple bien connu par un grand nombre. La fin de la séance se termine par un retour au calme avec des étirements.

En conclusion un grand moment de détente avec une chorégraphie aérobic adaptée pour des débutants. Vous pouvez tout à fait pratiquez cette chorégraphie aérobic  en la passant sur votre ordinateur et en vous installant devant ou pourquoi pas pour les plus débrouillards en matière de technologie moderne faire passer la vidéo sur votre écran télévision ce qui présente l'avantage d'un écran plus grand et donc plus facile de suivre les pas enchainés.

Avez-vous des vidéos à me proposer ?

# Vidéo Step débutant : pour perdre du poids ou se bouger en musique

Connaissez- vous le Step ? Cette activité fitness vous permet de travailler votre coordination mais aussi de perdre du poids en brûlant des calories mais aussi de structurer votre silhouette. Une combinaison d'effets positifs pour votre santé .De l'endurance et des renforcements musculaires .Comment faire pour débuter cette activité en toute sécurité ?

Vous pouvez pratiquer le Step dans des salles spécialisées de fitness mais aussi pourquoi pas chez vous si vous ne raffolez pas des ambiances collectives. Il vous suffira alors d'investir dans un Step (à des prix très abordables) et dans une tenue adaptée.

Voici un exemple de Step, réglable en hauteur, de très bonne qualité.

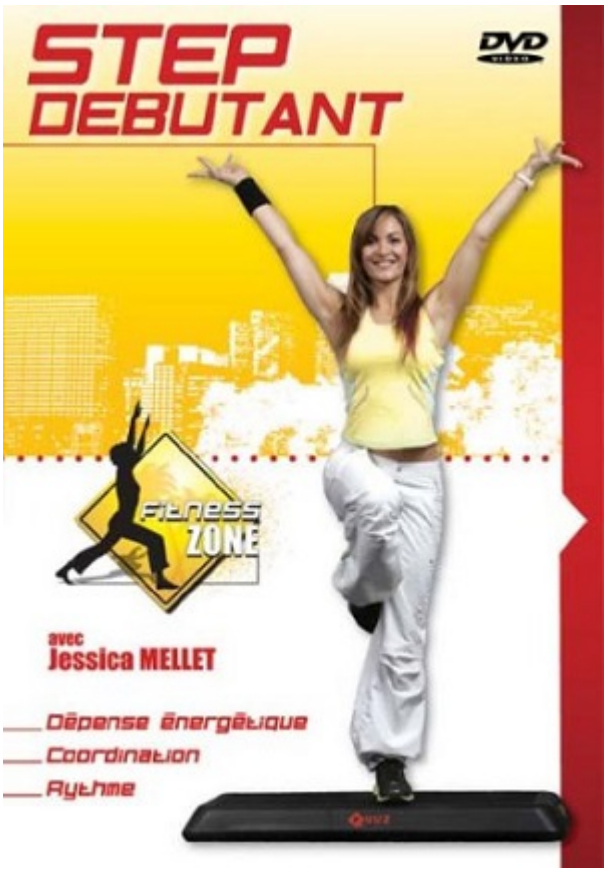
**Vidéo Step pour débutants**

La vidéo qui suit devrait vous permettre de débuter relativement facilement. Cette vidéo a été crée par Stéphanie Martin qui est entraîneur, éducatrice et coach .Une vidéo donc adaptée au niveau débutant.

Vous trouverez dans une première partie l'ensemble des pas détaillés puis 2 chorégraphies d'environ 20 mn puis une chorégraphie finale suivie d'étirements et de stretching. N'oubliez pas une séance de cardio (que ce soit du vélo, de la course ou du Step) doit toujours être composée d'un échauffement et d'un retour au calme progressif et d'étirements

Il existe de nombreuses vidéos sur internet mais pas toujours facile de trouver celles qui sont adaptées.

**Des DVD bien construits**




Par contre certains DVD faits par des professionnels existent et vous permettent de pratiquer cette activité et de vous faire progresser.

Jessica Mellet championne de France de fitness propose des DVD sur le step qui sont très bien adaptés à chaque niveau de pratique.

Effectivement les séances de Jessica Mellet sont progressives. Avec son DVD  Step pour débutants vous trouverez les pas simples à réaliser et vous prendrez du plaisir immédiatement à les reproduire sur des musiques qui donnent envie de bouger. De la bonne humeur garantie !!!

Jean Philippe

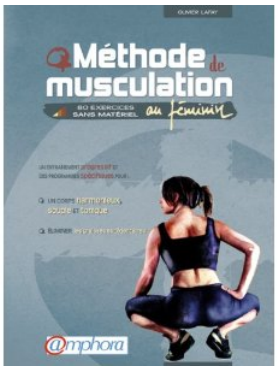
# La pole dance un sport à part entière

Pole dance un réel sport ? Encore considérée comme une danse érotique, la pole dance tente d'être considérée comme une discipline sportive à part entière et à juste titre vous pourrez le constater par vous-même en regardant la vidéo qui suit. La pole dance nécessite  de la souplesse, de la force, de l'agilité, de l'endurance mais aussi de la virtuosité.

Le principe de la pole dance et de danser et faire des acrobaties autour d'une barre sur un plateau. Et bien pour ceux qui croyait que c'était de la danse de Cabaret vous allez être surpris .N'hésitez pas à laisser vos commentaires après avoir vu la vidéo. Bonne lecture.

Jean Philippe

# Musculation : la Méthode d’Olivier Lafaye pour les femmes




La méthode d’Olivier Lafay : une méthode qui fait ses preuves auprès des femmes

La méthode d’Olivier Lafay permet de se muscler efficacement et gracieusement. En plus du livre, il y a Olivier Lafay en vidéo qui expose les bienfaits de cette technique.

## Le fonctionnement de la méthode d’Olivier

## Lafay

La méthode d'Olivier Lafay est une méthode de musculation qui a été lancée au cours du mois d'avril 2004. Elle existe sous une version homme et femme. La méthode d'Olivier Lafay pour femme se base sur la musculation des femmes.

En suivant cette méthode, la femme n'a pas besoin de recourir aux outils de musculation comme les bancs, les poids et les haltères. Tout se fait du propre corps de la femme, car il faut travailler sur le poids du corps.

Les exercices sont faciles à faire et peuvent être exécutés en toute discrétion. La méthode d'Olivier Lafay comprend une série d'exercices qui répond aux besoins individuels de chaque femme. Cela exige cependant de l'assiduité et de la volonté.

## Des exercices de musculation pour chaque niveau

Il n'est pas question d'abandonner avant que les objectifs ne soient atteints et Olivier Lafay en vidéo l'explique très bien. On peut choisir les exercices en fonction de nos attentes et de nos préférences. Il y en a de tous les goûts, pour celles qui souhaitent muscler les fessiers, les abdominaux, les bras, etc.

Les exercices à faire se trouvent dans un livre intitulé : « Méthode de musculation au féminin : 80 exercices sans matériel ». Les débutants aussi bien que les experts trouveront les exercices adaptés à leur niveau. On commence à partir du niveau 1 pour atteindre le niveau 13.

# L'efficacité de la méthode Lafay

La méthode de musculation Lafay est efficace auprès de nombreuses femmes qui ont déjà essayé. On peut regarder Olivier Lafay en vidéo pour suivre les explications et en

savoir un peu plus sur le fonctionnement de cette méthode. Il y a le fait que l’on arrive à perdre la masse de graisse sur le corps, suite à quoi on commence à voir petit à petit les effets de la musculation.

## Les avis de différents internautes

Selon une population féminine d’internautes qui a essayé la méthode Lafay, cette technique donne encore plus d’endurance et de force à une femme. En gros, une femme peut avoir des résultats satisfaisants au niveau de ses conditions physiques. On peut se procurer le livre avec les exercices à faire moyennant une vingtaine d’euros. Pour que ce soit plus efficace, on peut aussi suivre Olivier Lafay en vidéo.

La méthode Lafay a fait ses preuves auprès de nombreuses femmes qui voulaient suivre des programmes de musculation. L’avantage est que l’on reste chez soi, sans avoir à s’abonner dans des salles de gym, en suivant les consignes du livre et d’Olivier Lafay en vidéo.

# Choregraphie step débutant en vidéo pour bien démarrer

Choregraphie step débutant pour se remettre en forme

Vous avez envie de bouger sur de la musique, perdre des calories et raffermir votre silhouette. Faites le choix du step . Le step est une activité qui propose également de faire travailler le cerveau et notre mémoire par l'élaboration et la répétition de pas  ou choregraphie. Ces choregraphies step sont plus au moins difficiles et adaptées au niveau des pratiquants .Avant de voir dans le détail la choregraphie step proposée par Stéphane Mignerat (vice champion du monde d'aérobic artistique) voyons comment pratiquer une choregraphie de step débutant en toute sécurité.

## Conseils pour débuter en Step

– N’hésitez pas à consulter votre médecin avant de commencer une reprise d’activité surtout après 40 ans (mais attention des accidents peuvent survenir chez des personnes plus jeunes).

– En cas de douleur à la poitrine arrêtez vous immédiatement et appeler  le 15 ou votre médecin pour avoir un avis médical.

– portez une tenue adaptée à la température ambiante mais aussi qui vous permette de pratiquer aisément (vous allez voir la chaleur monte vite)

– N’hésitez pas à boire et avoir une bouteille d’eau à côté de vous

– Poser les pieds entièrement sur le step pour éviter les entorses.

## Matériel pour pratiquer

– de bonnes chaussures de salle (attention au choix de la semelle elle doit amortir la réception des pas).

– Un short ou survêtement

– Un tee -shirt

– Des chaussettes

– Une bouteille d’eau

– un step bien sûr

## Les pas contenus dans cette choregraphie step

- croisé
- basic
- marche
- genou droit /genou gauche
- tape up droit et gauche

Une choregraphie step débutant simple, bien expliquée et adaptée au niveau débutant de quoi bien démarrer l'activité.

Si vous le souhaitez vous pouvez poursuivre votre apprentissage sur http://www.imineo.com/sante-bien-etre/fitness/video-fitness.htm

Allez à vous de jouer  maintenant.

# Crossfit :une activité qui permet de perdre du poids

Perdre du poids avec le **crossfit** :

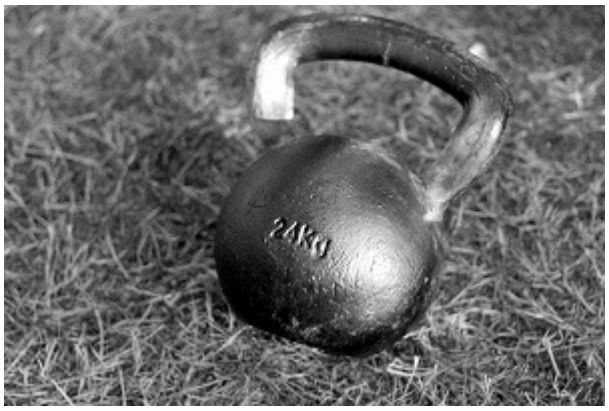
vous y croyez ? Mais c'est quoi cette activité qui peut vous faire perdre du poids ?

Le sport et les activités physiques ne sont jamais en dehors de la société. Au même titre que le mouvement des « indignés » ou encore des « Anonymus » le *crossfit* apparaît comme un mouvement de révolte dans le domaine de la gymnastique. Il s'agit de s'opposer au cours dans les salles de fitness ou le narcissisme est cultivé à l'extrême. Le crossfit revendique des valeurs plus rustres et plus naturelles pour un corps fort et utile.

Au premier abord  lorsque l'on regarde des vidéos de Crossfit, on peut se dire que cette activité est une activité de « malades » et que tout le monde ne peut pas  la pratiquer, qu'elle est plutôt réservée aux militaires . Mais en recherchant dans les fondements du Crossfit, cette pratique apparaît comme une méthode construite et adaptable à tous les niveaux.

Le crossfit c'est tout d'abord un mot qui évoque l'endurance (cross) mais aussi de mouvements répétés et cadencés (fit). A mi chemin entre la gymnastique allemande et la méthode d'Hébert (1875-1957) qui connut ses moments de gloire pendant la seconde guerre mondiale. Ce dernier préconisait d'utiliser les éléments naturels pour pratiquer des exercices physiques permettant de développer l'endurance, la résistance, la force, la souplesse, l'équilibre, l'adresse.

## Le Crossfit : ses principes




Le crossfit est un système d'entraînement qui combine la force musculaire et la condition cardiovasculaire. Développée en Californie par Greg et Lauren Glassman, ce système est à visée utilitaire pour affronter les situations de la vie quotidienne en développant tous les mouvements fonctionnels du corps.

## Crossfit et entraînement pour perdre du poids

Les activités de base dans le Crossfit sont la gymnastique, l'haltérophilie ainsi que l'athlétisme.

Les qualités développées sont :

- la vitesse
- l'adresse ou l'agilité
- la résistance
- la force
- coordination, équilibre
- souplesse

Elle permet  également de resculpter sa silhouette et perdre la masse graisseuse et par conséquent de perdre du poids .

## Qui peut pratiquer le Crossfit ?

Contrairement aux idées reçues tout le monde peut le pratiquer. Bien entendu chacun travaille à son niveau et le tout encadré par un préparateur physique compétent car lors des premières séances, il existe un apprentissage des mouvements de base.

En conclusion le crossfit permet de développer votre condition physique en toute sécurité car encadré par des professionnels même si au premier abord cette activité semble faite pour des sportifs de haut niveau et ressemble à l'entraînement d'un commando, on ne peut douter de son efficacité. Par ailleurs de nombreuses écoles de polices, des préparateurs physiques dans l'armée et même certains sportifs professionnels utilisent cette méthode. Même certains sportifs réputés tels Laure Manadou ou encore le golfeur belge Nicolas Colsaert se disent adeptes du crossfit . Vérité ou juste une opération de marketing. Mais cette activité permet également de perdre du poids . Alors vous vous y mettez quand ?

---

# Stretching ou étirements à quoi ça sert ?

*Stretching* : pour faire face à une sédentarité accrue par nos modes de vie, les activités physiques ainsi que le stretching constituent un facteur d'équilibre, de bien-être et de santé.

Elles permettent de lutter contre les stress engendré par la société moderne. La pratique régulière d'une activité physique permet également la conservation ou l'amélioration de la condition physique qui est constituée de l'endurance, l'adresse, la vitesse, la résistance, la force et la souplesse.

# Alors pourquoi s'étirer et pratiquer le stretching ?

Pratiquer le stretching permet de :

– S'assouplir : augmenter l'amplitude du jeu articulaire, conserver d'élasticité du muscle.

– Eveiller la prise de conscience du corps. Le stretching permet d'inscrire et de mémoriser chaque partie du corps.

-Augmenter une grande disponibilité gestuelle facilitant un mieux-être quotidien.

– Equilibrer le travail réalisé en renforcement musculaire. En effet lors du travail de renforcement les muscles ont tendance à se raccourcir, afin de préserver la déficience motrice le

stretching et les étirements sont indispensables.

– Réguler les tensions accumulées lors de notre vie quotidienne (professionnelles, émotionnelles, etc.)

– Valoriser la circulation sanguine permet une bonne irrigation des fibres musculaires.

– favoriser la récupération : en évacuant les toxines présentes dans le sang veineux lors de l'effort musculaire

-Participer à l'échauffement par des mises en tension et participer au réchauffement du corps.

– Augmenter la concentration. Diminuer les risques de blessures

– Lutter contre le vieillissement en permettant d'entretenir la fonction musculaire et la fonction nerveuse pour conserver son autonomie et sa vie relationnelle le plus longtemps possible.

Souvent délaissé à tort la souplesse et le stretching sont indispensables à plusieurs titres et permettent d'apporter des facteurs d'équilibre et de bien-être et de santé.

## Comment pratiquer le stretching et les étirements efficacement et en toute sécurité.

Pratiquer le stretching ou les étirements ne se résume pas à faire un grand écart. Nous pouvons tous pratiquer le stretching quelque soit notre âge à condition de respecter certaines conditions.

## 1° Toujours s'échauffer avant de pratiquer le stretching

Quelque soit l'activité physique que vous souhaitez pratiquer un échauffement est nécessaire. Il s'agit de préparer le corps à l'effort même si celui-ci n'est pas intense .Une mise en action par une course (même sur place) ou du vélo (appartement) par exemple vont permettre une élévation de la température du corps (muscles, tendons, ligaments) ainsi qu'une mise en action cardio respiratoire.

## 2° Les exercices de stretching

Doivent toujours être pratiqués en douceur et sans à coups au risque de provoquer une contraction des muscles (le réflexe myotatique) néfaste.

Les exercices de stretching doivent être réalisés entre 2 et 3 fois minimum pour être efficaces.

Veillez à un bon placement du corps pour ne pas provoquer de lésions ou de blessures.

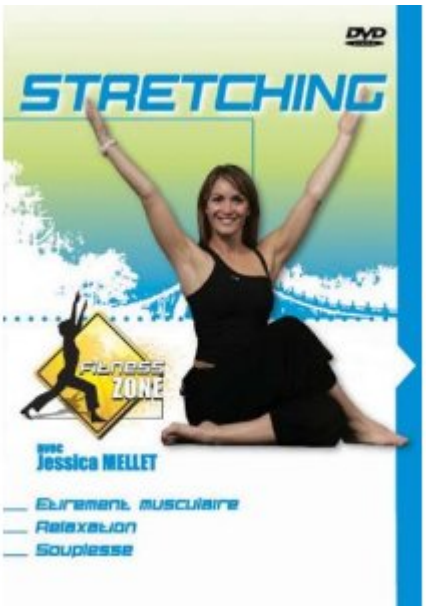
Toujours travailler de façon symétrique pour équilibrer le travail.

## 3° Respiration et stretching

La respiration pendant le stretching est essentielle pour une bonne oxygénation des cellules et des tissus

Eviter l’apnée.

Souvent délaissés à tort la souplesse et le stretching sont indispensables à plusieurs titres et permettent d’apporter des facteurs d’équilibre ,de bien-être et de santé.




Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur &

# Coachclub premier service vidéo sur le net

Vous avez un emploi du temps qui ne vous permet pas de pratiquer une activité physique ? Pas d'inquiétudes, des solutions existent : le sport à domicile, un nouveau concept qui va répondre à toutes vos attentes.

CoachClub, premier service vidéo de coaching sportif et de bien être à domicile

Accessible sur internet depuis janvier 2010 et la télévision via CoachClub TV, CoachClub propose des programmes sportifs et bien-être entièrement personnalisés mis au point par des professionnels de la santé et du sport. CoachClub vous accompagne dans la pratique régulière d'une activité physique et vous motive pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## CoachClub : un large choix de disciplines pour bouger

CoachClub propose un catalogue d'une vingtaine de disciplines, enseignées par des coachs experts et reconnus dans leur domaine. Parmi ces disciplines, on trouve l'aérobic, le yoga, les abdo-fessiers, le body sculpt, le Pilates, le step…Des centaines de séances, réparties sur 3 niveaux de difficulté sont proposées pour bouger.

# CoachClub et votre programme personnalisé

Pour vous inscrire, vous devez remplir un rapide questionnaire qui prend en compte :

- vos objectifs
- votre profil
- vos capacités physiques
- vos disponibilités

Une fois ces formalités remplies, vous obtenez votre programme sportif et bien-être entièrement personnalisé. Ensuite, pas de temps à perdre ! Mettez vos baskets et c'est parti pour la première séance.

Une fois votre séance terminée, vous devez remplir un questionnaire pour renseigner sur le déroulement de votre séance. L'objectif : adapter encore mieux votre programme personnel.

Pour suivre vos progrès, des statistiques vous sont proposées ainsi qu'un calendrier avec une programmation de vos séances.

En conclusion, CoachClub apparaît comme la solution idéale pour les personnes souhaitant bénéficier d'un coaching sportif personnalisé en vidéo, pour bouger où et quand ils veulent.. De plus les prix sont tout à fait abordables : pour moins de 9€/mois vous pouvez suivre votre programme personnalisé 24h/24, 7j/7. Les vidéos sont d'une qualité incroyable avec une précision sur les mouvements. Des mini-vidéos explicatives des gestes à effectuer sont à votre disposition dans les séances libres et vous permettent de reproduire un geste difficile à exécuter afin de tirer profit au mieux de votre entrainement.

CoachClub

---

# Fitness et musculation : les pectoraux Butterfly

## Un exercice fitness de musculation efficace

## CONSIGNES

Position assise.

L’angle bras /avant bras est de 90° (perpendiculaire).

Rapprocher les coudes, essayer de rester symétrique

# SECURITE

Garder le dos bien droit : garder les vertèbres en contact avec le dossier.

# RESPIRATION

Inspiration : lors de l’écartement des coudes.

Expiration : lors du rapprochement des coudes.

# MATERIEL

Appareil de musculation butterfly

# AFFINEMENT RAFFERMISSEMENT ENDURANCE

| % du max | De 30 à 60 % |
|---|---|
| Nbre de répétitions | De 15 à 30 |
| Nbre de séries | 4 à 6 |
| Nbre d’ateliers | 6 à 10Option circuit training |
| Vitesse d’exécution | De moyenne à soutenue |
| Temps de récupération | 30’’ à 1’ |

# VOLUME

| % du max | De 60 à 80 % |
|---|---|
| Nbre de répétitions | De 6 à 15 |
| Nbre de séries | 8 à 12 |
| Nbre d’ateliers | 3 à 5 |
| Vitesse d’exécution | LenteDynamique si force |
| Temps de récupération | 1’30’’ à 3’ |

# FORCE PROJET SPORTIF Sportifs confirmés ou experts

| % du max | De 80 % à 100 % |
|---|---|
| Nbre de répétitions | De 1 à 5 |
| Nbre de séries | 1 à 5 |
| Nbre d’ateliers | 3 à 6 |
| Vitesse d’exécution | Dynamique |
| Temps de récupération | 3’ à 5’ |

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur

<a href=’http://www.kelkoo.fr/’>Kelkoo</a>.

Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur <a href=’http://www.kelkoo.fr/’>Kelkoo</a>.

---

# Fitness : les jeux vidéo sont-ils bons pour la remise en forme ?

# Fitness et jeux vidéo ea sport: un moyen de se remettre en forme ?

Les concepteurs de jeux vidéo sont-ils vraiment préoccupés par la santé des individus ? En tout cas E.A SPORTS met vraiment le paquet en entrant vivement dans le monde du fitness avec **EA Sport** Active pour WII. L'argument de cette firme c'est que le prix d'achat de ce jeu coûte moins cher que l'inscription à une salle de gym. « **C'est une bonne façon de se dépenser quand on ne peut pas le faire dehors ou qu'on ne dispose que d'un temps limité chez soi**. »Bob Greene. EA sports active pour WII a été conçu en collaboration avec des experts du fitness tel que Bob Greene.

# Fitness et EA sport Active : fonctionnalités

Différentes fonctionnalités sont proposées :

– possibilité de pratiquer les exercices à deux en famille ou avec des amis.

– l'ensemble du corps est sollicité partie haute et basse ainsi que l'aspect cardio respiratoire.

– de nombreuses informations sont données tout au cours de votre séance quasiment instantanément (intensivité, nombre de calories brûlées par exemple

– les programmes sont progressifs et des conseils fitness sont donnés par un coach virtuel.

– **EA SPORTS Active propose un « Défi 30 jours »,** une feuille de route pour que les joueurs atteignent leurs objectifs de fitness avec les conseils d'un coach virtuel. Ce défi offre une nouvelle séance de 20 minutes pour chaque entraînement avec des instructions claires, des commentaires techniques et des encouragements pendant les exercices. Chaque programme a un feeling différent et s'accroît en intensité à mesure que le niveau augmente pour vous aider à transpirer et à atteindre vos objectifs. Les utilisateurs peuvent aussi créer leurs propres séances personnalisées variant en activité, durée et intensité.La Wii Balance Board, elle, ajoute une fonctionnalité à beaucoup d'exercices.

– Possibilité de programmer une séance avec des activités diverses (course, roller, tennis, volley, basket, danse cardio…) dans l'ordre qu'on veut, avec la difficulté qu'on souhaite. On peut aussi faire une séance avec un coach qui a programmé une séance personnalisée selon les indications qu'on lui a donné dans le profil (poids, taille, âge etc.).

## Fitness EA sport se décline en 3

## versions :

– *EA sport* active

– EA sport more workouts

– EA sport Active 2 (une version avec des capteurs qui devraient permettre de ne plus utiliser la télécommande)

En résumé des fonctionnalités qui semblent intéressantes. Mais les résultats sont-ils vraiment à la hauteur. La pratique d'une activité physique telle que le fitness peut-elle s'envisager seul et sans risque. Avez-vous testé EA Sports Active ? Qu'en pensez vous ?

---

# La corde à sauter : activité fitness ?

# La corde à sauter : activité fitness ?

## Et si la corde à sauter vous permettait de pratiquer une activité fitness. Cela peut faire sourire dans un premier temps mais l'avez-vous pratiquez ?

Professeur d'Education Physique et Sportive dans un lycée rural, j'aime bien proposer à mes élèves des activités nouvelles en guise de renforcements musculaires. Lorsque je débarque avec mes cordes à sauter les réactions sont diverses. De façon générale, les rires sont de mises surtout du côté des filles qui ont hâte de voir les garçons pratiquer cette activité. Du côté des garçons les réactions sont plus mitigées. La curiosité pour certains, le regard des filles d'un autre. Cette activité présente une connotation très féminine. Mais au bout du compte après avoir pratiquer les représentations évoluent. Pas la peine de faire de grands discours ou un bilan très appuyé du style « alors c'est une

activité pour les filles ? » Les silences, les visages et la sueur sur les fronts en disent plus long.

La corde à sauter présente effectivement les avantages d'une vraie activité fitness. Elle permet de brûler des calories et de pratiquer des renforcements musculaires (Abdo, fessiers, quadriceps etc. …). Mais elle développe aussi la coordination motrice. Un vrai programme d'entraînement peut être construit. Mais des précautions sont à prendre :

– si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps pratiquer une remise en forme en faisant de la marche

– en cas de problème cardiaque connu demander l'avis de votre médecin

– pratiquer cette activité fitness avec des chaussures qui amortissent bien les chocs pour protéger vos articulations

– la surface de pratique doit être souple et l'endroit aéré (ouvrez les fenêtres si vous pratiquez chez vous)

– prendre une corde adaptée à votre gabarit (elle doit partir des hanches, frôler le sol)

Pas encore convaincu que la corde à sauter est une activité fitness ? N'hésitez pas à essayer .

## Fitness : Aérobic pour débutants

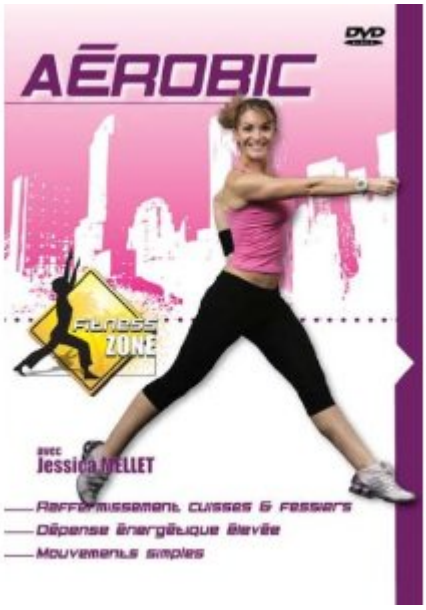
## Fitness : le Step pour débutant

## Fitness: le Kick n’ fit c’est quoi ?

<a
HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F9b2f71ee-eb1a-4951-9525-539b8fb431fd&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</a>

---

# Fitness : Aérobic pour débutants




# Fitness : Aérobic pour débutants

Activité fitness très proche du Step, l'aérobic permet de brûler des calories  en pratiquant des chorégraphies sur de la musique. Cette activité fitness permet de développer le système cardio -respiratoire mais également le système musculaire. Véritable activité ludique qui resculpte votre silhouette si bien entendu vous pratiquez une alimentation équilibrée.

Le DVD qui vous est proposé va vous permettre de pratiquer seul chez vous. Si vous débutez n'hésitez pas à consulter des spécialistes dans des clubs ou salles de gymnastique avant de vous lancer seul, ainsi que de faire un bilan de santé avec votre médecin. Adoptez une tenue adaptée avec de bonnes chaussures et le tour est joué.

## Description du produit

OBJECTIF : BRULER DES CALORIES ! Très dynamique, ce DVD d'Aérobic est le cours idéal si vous souhaitez dépenser un maximum d énergie ! Des mouvements très simples vous permettent de suivre cette séance même si vous n avez jamais fait de fitness ou de danse. Innovante dans son approche et son contenu, la collection Fitness Challenge vous propose de

redécouvrir les concepts fitness les plus connus. Parce que chez vous, bien plus qu’en club, vous avez besoin d une séance motivante avec un coach dynamique et pédagogue. Le Challenge que nous vous proposons, vous permettra, selon vos objectifs ou vos envies, de vous amuser, de vous dépasser, et d améliorer votre condition physique.

# chorégraphie step débutant

<a HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2Ff638a813-2da0-47b5-a6b3-6d9b6c33f0d5&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</a>