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



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.





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 : 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 ?