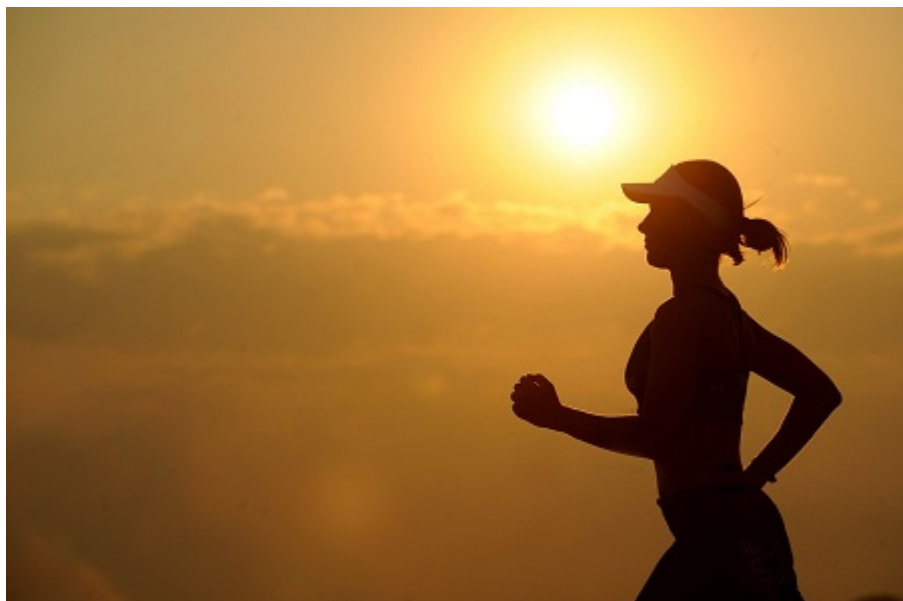


# Se remettre en forme en douceur



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 ajouter 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 .

---

# 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 sollicités. 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 au 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*



---

## Exercices de musculation sans matériel : interval training (4) pour perdre du poids



Voici une séance d'interval training qui permet de brûler un grand nombre de calories et de **perdre du poids**. Mais cette séance constituée d'exercices de musculation sans matériel permet aussi de

remodeler sa silhouette

## **Exercices de musculation sans matériel : la séance**

Il vous suffit de démarrer la vidéo et tout est minuté. Les temps de travail qui durent 30 s et les temps de repos 30 s (en noir et blanc). Munissez-vous d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

16 exercices

2 séries de 16 exercices

30 s de travail 30 s de récupération

**1.Pompes** : un bon exercice pour les bras et les pectoraux.

**2.Abdo** : pédalages croisés. On sollicite les abdominaux obliques et transverses.

**3.Fentes avant** : les cuisses n'ont qu'à bien se tenir.

**4.Abdo Crunch** : un exercice classique et efficace.

**5.Jumping Jack** : des sauts pour solliciter les jambes mais aussi les capacités cardio

**6.Pompes**

**7.Crunches**

**8.Dorsaux** : à ne pas négliger

**9.Montée de genoux**

**10.Purpees** : un de mes préférés

**11. Abdo ciseaux** : sollicitent la région basses des abdominaux

**12. Appui dorsal** : pas évident de se tenir en équilibre.

**13. Ecartez Serrez**

**14. Rotations buste**

15. Gainage ciseaux

16. Purpees



## **Exercices de musculation sans matériel : est ce efficace ?**

Pour être efficace, perdre du poids ou se remuscler il faut au moins pratiquer ce type de séance 2 à 3 fois par semaine. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi associer une alimentation équilibrée qui doit permettre de fournir les aliments nécessaires. Un apport en protéines, vitamines et sels minéraux devra être privilégié pour permettre à l'organisme de régénérer les cellules mais aussi aux muscles de récupérer et de se développer .

N'oublier pas de vous étirer après la séance mais aussi entre les séries. Buvez également pendant les temps de récupération

.Bon courage à tous !!!

interval training 3 une séance de fractionné par *jphil3600*



---

## **Des exercices d'abdominaux pour obtenir un ventre plat est -ce suffisant ?**



Existe-t-il une méthode miracle pour obtenir un ventre plat. Miracle certainement pas ,mais il existe des méthodes qui fonctionnent. On dit qu'il faut souffrir pour être beau ou belle, n'allons peut être pas jusque là mais il faut tout de même fournir des efforts au niveau des activités physiques mais aussi au niveau

alimentaire.

## **Pour obtenir un ventre plat : choisissez des exercices adaptés**

Quoi de plus logique que de faire travailler les muscles du ventre pour retrouver ou obtenir la fameuse tablette de chocolat. Dans la vidéo qui vous est proposée par Lucile de Fitness Master class vous allez découvrir une séance d'abdominaux. Munissez-vous d'un tapis de sol ou d'une serviette de bain et laissez vous guider par la vidéo.

La séance est composée :

- d'un échauffement
- d'exercices de relevé de buste
- d'exercices de ramenés de jambes
- des exercices de gainage
- des étirements

## **Pour obtenir un ventre plat : équilibrez votre alimentation**

Bien évidemment si vous faites d'un côté des efforts au niveau physique mais que du côté alimentation vous ne faites pas attention vos efforts risquent de ne servir à rien .Il faut par conséquent pratiquez une alimentation contrôlée dans les apports en calories mais aussi dans la qualité des aliments. Attention ne pratiquez pas une alimentation trop restrictive car vous risquez de vous essouffler et de ne pas tenir la distance.

Il existe 5 groupes alimentaires qui doivent être présents

dans vos menus. Il faut effectivement ralentir et diminuer la consommation de sucreries (attention je n'ai pas dit arrêt absolu même si c'est mieux).

Pour les graisses ou les lipides elles sont également à éviter (style charcuterie par exemple) mais il faut un minimum de lipides pour que notre corps et notre cerveau puissent fonctionner à plein rendement. Privilégiez les graisses végétales plutôt qu'animal.

Buvez, hydratez-vous !!!

## **Les efforts cardio : un complément pour obtenir un ventre plat ?**

Les exercices cardio tels que la course, la natation, le vélo, le rameur, sont des compléments intéressants pour obtenir un ventre plat. Mais des conditions sont à respecter :

-il faut pratiquer au minimum 2 séances par semaine ,3 idéalement.

- il faut pratiquer régulièrement et pendant plusieurs semaines. En effet les résultats ne s'obtiennent pas en une semaine.

- les efforts en endurance fondamentale doivent être pratiqués au moins pendant 40 mn période où le corps commence à puiser dans les réserves de graisse.

- **L'interval training** ou travail fractionné (des séances plus courtes mais à intensité plus élevée) obtiennent également de bons résultats sur la perte de poids et le ventre plat.

## **Conclusion que faire pour obtenir**



# un ventre plat

Pour réaliser cet objectif 3 conditions semblent nécessaires :

- pratiquer des exercices d'abdominaux localisés au niveau de ventre afin de solliciter les différents muscles.
- Associer une alimentation équilibrée en qualité et en quantité
- Pratiquer des efforts cardio qui sont bons pour notre cœur mais aussi pour la perte de poids.

Et vous quelle stratégie utilisez vous pour perdre du poids et obtenir un ventre plat ?

Un ventre plat avec le relevé de buste en équilibre *by Marie Claire*



---

## Comment perdre du poids avec un rameur : un exemple de séance



Une petite séance d'interval training pour perdre du poids avec un rameur cela vous tente ? La séance qui suit dans cette vidéo est adaptée aux personnes qui débutent . Elle combine de l'endurance fondamentale et des fractions de travail plus intenses avec des récupérations .

## **Conseils pour pratiquer cette séance**

Est-ce une reprise d'activité pour vous ou êtes vous un sujet entraîné . Si vous débutez ou si vous êtes en reprise d'activité physique consultez un médecin pour voir si tout va bien côté cœur .

Munissez vous d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau car vous allez avoir chaud c'est certain !!!

## **La séance : où comment perdre du poids avec un rameur ?**

**Echauffement : 3 mn**

**1<sup>ère</sup> Série 6 x 30 S avec 30 s de récupération**

3 m de récupération avant de reprendre la 2è série

**2è Série** 6X 30 s avec 30 s de récupération

3 mn de retour au calme

Etirements

Combinée avec une alimentation équilibrée vous devriez voir les résultats de vos efforts .On peut **perdre du poids avec un rameur** .

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids  
*by Rousseau Jean Philippe*

---

**Comment maigrir avec le  
rameur ? Est-ce possible ?**



Maigrir avec le rameur, oui c'est possible !!! Mais certaines conditions sont à respecter et il existe différentes possibilités pour atteindre cet objectif. Il serait réducteur de n'utiliser le rameur que pour maigrir. Ce dernier possède d'autres avantages notamment au niveau cardio-pulmonaire et musculaire. Cet appareil est donc très complet à tous les niveaux. Pour maigrir avec le rameur la régularité de la pratique semble indéniable. La pratique d'une alimentation équilibrée sera un atout complémentaire pour perdre du poids et **perdre du ventre**. Mais comment maigrir avec le rameur ? Quels types de séance devons- nous pratiquer pour réussir ?

## Les séances longues pour maigrir avec le rameur

En pratiquant 2 à 3 séances de rameur par semaine d'au moins 15 mn vous allez certainement brûler des calories .Mais ces séances sont souvent monotones et à la longue on finit par se lasser. C'est dommage car sur le plan cardiaque et musculaire les séances longues d'endurance avec le rameur apportent de

réels effets sur la santé.

## **Les séances « fractionnées » ou interval training**

Beaucoup plus intenses, plus courtes. Vous brûler plus de calories en moins de temps. L'inconvénient c'est que lorsque vous débutez c'est assez épuisant et il vaut mieux faire une visite médicale avant de s'attaquer à ce type de séance. Vous pouvez tout de même tenter l'expérience en y allant progressivement.

## **Alimentation équilibrée : un passage obligé**

Pas la peine de faire des efforts si derrière vous avez des tonnes de sucres ou de matières grasses. Il faut être capable de rester dans la bonne mesure : de tout à tous les repas mais en quantité et en qualité raisonnable et équilibrée.

En conclusion le rameur peut vous faire maigrir et perdre votre ventre mais il faut rester régulier dans l'effort et la pratique. Les résultats ne se verront peut être pas tout de suite au niveau de la balance car il se pourrait (et très certainement) que vous preniez du muscle et le muscle ça pèse lourd. Mais peu importe la prise de muscle fait augmenter votre métabolisme de base et ça c'est bon pour la suite et pour perdre du poids.

**Perdre du ventre à la force de ses bras avec un rameur**

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids  
by Rousseau Jean Philippe



---

## Comment perdre votre culotte de cheval ?



Evident mais encore faut-il le rappeler le métabolisme des femmes n'est pas similaire à celui des hommes. Il n'y a pas que ça d'ailleurs de différent mais ce n'est pas ici notre propos principal. Alors pour la culotte de cheval c'est malheureusement chez la femme qu'on la trouve. Mais comment réussir à perdre cette culotte de cheval. Rassurez vous des exercices existent et sont efficaces.

## Des exercices pour perdre votre culotte de cheval

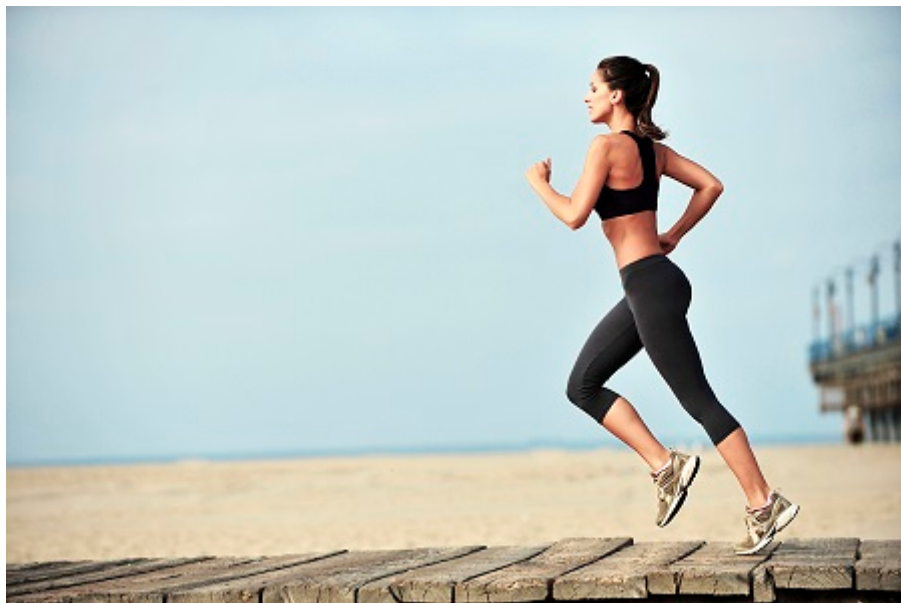
Il s'agira d'exercice tel que les squats, les soulevés de terre, soulevés de terre jambes tendues, les fentes. Des exercices de plyométrie tels que les sauts, montée de marche.

Découvrez ces exercices dans cette courte vidéo ainsi que des conseils alimentaires de Erwann Monthéour fondateur de la méthode Fitnext



---

# Astuces et conseils pour maigrir en courant



Envie de **perdre du poids ou de maigrir**. Vous avez opté pour la course à pied. C'est un bon choix mais combien de temps faut-il pour arriver à maigrir en courant ? Courir cela suffit-il ? Voici quelques astuces pour pouvoir parvenir à perdre vos kilos superflus :

1. Associez une alimentation équilibrée en quantité et en qualité d'apport sinon tous vos efforts ne serviront à rien.
2. Pour maigrir en courant, il faut pratiquer une séance d'au moins 45 mn pour brûler suffisamment de graisses.
3. Courez 1 jour sur 2. Courez régulièrement et augmentez progressivement la durée pour atteindre les 45 mn, plus si vous le souhaitez par la suite. Soyez progressif et prenez votre temps.
4. Pour pouvoir maigrir en courant l'idéal est de courir au moins 3 fois par semaine. Tant pis si ce n'est que 2 fois, voire 1 fois .Mais moins vous vous entraînez et moins vous perdrez de poids.
5. Faut-il courir doucement et longtemps ou au contraire moins longtemps et plus intensément ? En fait les 2 possibilités sont intéressantes. Courir longtemps et doucement est plus adapté à des coureurs débutants, peu entraînés et qui ont une importante masse graisseuse. Les efforts plus intenses sont tout aussi efficaces mais plus violents et s'adressent surtout à des sujets entraînés.

## **Courir pour maigrir**

En résumé c'est la régularité de la pratique qui vous permettra de perdre du poids en courant .Mais il faudra également surveiller vos apports alimentaires. Et puis avez-vous songé à d'autres activités d'endurance ou de fitness telles que le Step , l'Aérobic ,l'Aquabiking ,l'Aéro-kick. Ces dernières sont tout aussi adaptées à la perte de poids. Elles permettent de s'entraîner de façon différente, sur un fond sonore généralement. Elles permettent également de lutter contre la routine des entraînements répétitifs.

<http://sport-et-regime.com/courir-pour-maigrir>

<http://sport-et-regime.com/frequence-cardiaque-aide-perdre-du-poids>



---

# Les secrets pour avoir un ventre plat



Qui ne rêve pas d'avoir un **ventre plat** ? Que ce soit pour le côté esthétique ou tout simplement pour se sentir mieux dans son corps comment parvenir à obtenir un ventre plat aux abdominaux dessinés. Pour connaître les secrets d'un ventre plat il vous suffira de regarder la vidéo du créateur de la méthode fitnext qui vous donne des conseils pour retrouver la ligne. En effet, il n'y pas de hasard pour retrouver un ventre plat ni même de recettes miracles. Il existe des principes à suivre pour réussir à perdre nos rondeurs. Mais au fait :

## Pourquoi notre ventre n'est pas plat ?

Au fur et à mesure des années, nous avons tendance à négliger notre hygiène de vie. Nous mangeons souvent beaucoup et pratiquons peu d'activités physiques. Notre société technologique nous libère des tâches ménagères mais nous fournit des possibilités de devenir apathiques sur nos canapés en sirotant et grignotant quelques douceurs. Mais la technologie et notamment Internet nous fige devant nos ordinateurs. Si nous ne faisons pas attention, nous finissons par beaucoup moins bouger. Et nous finissons par prendre du

poids et souvent c'est notre ventre qui nous fournit notre premier signal d'alarme. Notre ventre se gonfle et devient plus gros.

## Quelles solutions alors pour retrouver un ventre plat ?

Il va falloir tout d'abord songer à un rééquilibrage alimentaire et réduire notamment les quantités d'aliments absorbés. Et pourquoi pas comme le propose Erwan Menthéour pratiquer une cure Détox.

Et puis il va falloir rebouger en pratiquant des activités d'endurance (course, natation, vélo) et en pratiquant également des renforcements au niveau des muscles abdominaux et notamment les muscles transverses qui tiennent le ventre.

Les exercices les plus favorables pour le renforcement de ces muscles et **obtenir un ventre plat** sont les exercices de gainage (travail en isométrie).



# Courir pour maigrir : 2 méthodes à votre disposition



Découv

ons dans cet article 2 méthodes qui peuvent vous aider à perdre du poids ou à mincir et une astuce pour votre tenue qui devrait également vous donner un coup de pouce .La première méthode s'adresse plus particulièrement à des coureurs débutants l'autre pour des coureurs plus confirmés. Mais avant toute chose avez-vous pris le minimum de précaution avant de vous lancer dans la course pour mincir ?

## Quelques règles à respecter avant de commencer

Adapter votre tenue en fonction des conditions météo

Munissez-vous d'une bouteille d'eau car l'hydratation est

fondamentale.

Consultez votre médecin en cas de reprise d'activité ou si tout simplement vous débutez. Il n'y a pas d'âge pour commencer. Les activités d'endurance sont bonnes pour notre santé.

A la moindre douleur stoppez votre activité et consultez un médecin.

Commencez votre séance avec un échauffement (courez ou marchez au départ à petite allure) puis accélérez progressivement le rythme

## **1<sup>ère</sup> Méthode courir longtemps à faible intensité**

La première méthode abordable pour tous c'est de courir au moins 45 mn à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (**pour en savoir plus consulter cet article**). Vous pouvez même au début alterner marche et course. Petit à petit vous courrez plus longtemps et de plus en plus facilement. Courir au moins 45 mn vont vous permettre de faire fondre les graisses et faciliter la perte de poids.

## **Une seconde méthode : courir vite pour maigrir**

Cette méthode est plutôt adaptée à des personnes bien entraînées ? Effectivement l'intensité de l'effort va être plus importante jusqu'à 90% de la fréquence cardiaque maximale. La séance est beaucoup plus courte et les temps de travail sont fractionnés. La combustion des calories est plus importante avec cette méthode que la méthode d'endurance fondamentale ou longue.

Exemple d'une séance : allez courir une fois par semaine en effectuant :

- 20 mn de course à faible intensité
- 10 fois 1 mn avec une minute de récupération à 90-95 % de fréquence cardiaque maximale
- 20 mn d'endurance.
- 

Dans ce cas de figure il faut être bien préparé avant de vous lancer.

Pour conclure ces 2 méthodes sont efficaces, mais la 2<sup>e</sup> version je la déconseille fortement aux débutants ou aux personnes âgées. **Courir pour mincir ou maigrir** oui mais pas à n'importe quel prix. Il faut savoir rester raisonnable et patient. Il faut du temps pour progresser. Gardez cette notion de plaisir au risque de tout arrêter.

**La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids**

**Courir pour maigrir mais comment ?**



---

# Un appareil pour développer un ventre plat

Pour ce jour partons à la découverte d'un un appareil de musculation des abdominaux pour obtenir un ventre plat. Pour parvenir effectivement à **obtenir un ventre plat** il faut pratiquer des exercices d'abdominaux mais aussi pratiquer une alimentation équilibrée au risque de ne pas voir l'efficacité de vos efforts en matière de renforcements musculaires. Pour être efficace il vous faudra renforcer les différentes régions de la paroi abdominale qui est composée :

- des abdominaux transverses
- des abdominaux obliques.
- du grand droit

## Un appareil pour ventre plat

Il existe bien évidemment des exercices d'abdominaux sans matériel mais cette appareil est intéressant car non seulement on peut travailler des exercices d'abdominaux (tous les types) mais aussi il vous permet d'effectuer des tractions pour développer les muscles des bras, du dos, et de la poitrine. Un appareil relativement complet .Certes il faut avoir un peu de place pour entreposer cet appareil. Il ne se replie pas et pèse tout de même 32 kilos. Mais c'est un appareil solide qui durera certainement longtemps et vous permettra de travailler vos abdominaux pour un ventre plat efficacement. La position du dos contre le dossier apporte un véritable confort et permet de protéger votre dos.

Pour compléter votre travail de renforcements musculaires, le rameur apparaît comme un bon complément. Il vous permettra non seulement de travailler pour un ventre plat mais aussi de travailler l'ensemble des groupes musculaires mais aussi l'appareil cardio-respiratoire.



## DESCRIPTION

### **Consignes**

Plaquez votre dos contre le dossier. Saisir les poignets de la machine avec les mains. Vous pouvez effectuer l'exercice jambes fléchies ou jambes tendues. Mais vous pouvez aussi le réaliser en jambes fléchies et sur le côté.

### **Respiration**

Inspirer quand vous ramenez les jambes

Expirer (souffler) quand vous repoussez les jambes.

Vous pouvez effectuer 3 séries de 10 répétitions si vous débutez puis augmenter petit à petit le nombre de répétitions.



---

## **Courir pour maigrir mais comment ?**



La pratique régulière d'une activité physique vous permet de vous sentir mieux et de vivre avec une meilleure hygiène de vie. Si vous éprouvez le besoin de vous remettre en forme et de perdre quelques kilos la course à pied apparaît comme une activité qui pourra vous aider à atteindre vos objectifs. Courir pour maigrir c'est possible . Mais attention



courir ne suffit pas il faudra courir « intelligemment » car courir pour maigrir au hasard sans méthode risque d'apparaître inefficace. De plus la pratique de cette activité devra être accompagnée d'un rééquilibrage de votre alimentation si ce n'était pas le cas.

## **L'équilibre alimentaire qu'est ce que c'est ?**

Il s'agit tout simplement d'apporter à votre corps tous les aliments dont il a besoin de façon en quantité et qualité. L'apport journalier est variable selon les individus, l'âge et le sexe, il se situe dans les 2000 calories :

15 à 20 % de protéines (viandes et produits laitiers)

25 à 30% de matières grasses en privilégiant les graisses végétales

50 à 55 % de glucides dont 60 % de glucides complexes et 40 % de glucides simples.

Les apports journaliers peuvent se répartir sur 4 repas :

25 % au petit déjeuner (environ 500 calories)

35% au déjeuner (700 calories)

5 à 10 % au goûter (100 calories)

30 à 35 % au dîner

## **Fixez vous des objectifs**

Puisque vous êtes décidé à perdre du poids et de courir pour maigrir, il va falloir déterminer des objectifs sur le court terme, le moyen terme et le long terme. Pour se faire ne prévoyez pas de perdre trop de kilos rapidement. Recherchez avant le plaisir de courir et de vous oxygéner la tête et le

reste devrait suivre

## Comment débiter ?

Adopter une tenue en fonction des conditions climatiques avec une bonne paire de chaussures pour éviter le mal de dos et les tendinites. Par ailleurs il est aisé de nos jours d'acquérir son **équipement sport en ligne**.

Si vous débutez ou alors si vous n'avez pas pratiqué d'activités physiques depuis longtemps consultez votre médecin pour faire un bilan.

Courir ce n'est pas si aisé que cela lorsque l'on débute alors vous pouvez commencer pourquoi pas par marcher ou alterner marche et course. Ne forcez pas et chercher à vous faire plaisir. Rapidement, en pratiquant régulièrement vous parviendrez à courir longtemps.

## Courir pour maigrir

Pour maigrir il faut perdre des calories mais il faut surtout perdre de la graisse. L'intensité de votre effort sera un facteur important de réussite. En effet il existe 2 façons de brûler les graisses soit pratiquer une séance longue (45 mn à 1 h) à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum ou alors une séance de course plus courte mais à une intensité plus élevée (80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale, méthode plutôt réservées à des personnes entraînées).

Nous verrons très prochainement comment mettre en place une séance longue de course à pied ou comment courir pour maigrir. En attendant si vous avez des questions n'hésitez pas. Ce sera avec plaisir que je vous répondrais. A très bientôt avec « Une séance de course pour maigrir ».

**La fréquence cardiaque une  
aide pour perdre du poids**