Le fitness c'est quoi ?

Depuis son apparition dans les années 1980 le fitness ne cesse de se développer. Il y aurait 3 millions de pratiquants en France. Qui se souvient de ses débuts à la TVavec les 2 animatrices Véronique et Davina dans « gym tonic » émission matinale qui lèvent les gens de leur canapé.La France se lève au rythme de la musique et se réveille avec une activité physique .Depuis les salles de sport ce sont développées et proposent des activités de fitness. Le fitness regroupe un grand nombre d'activités qui ont pour objectifs la remise en forme et le développement de la condition physique.

La liste de ces activités est grande et non exhaustive en voici quelques unes :

– Cours de renforcement musculaire (abdominaux, fessiers par exemple)

– Body combat Body balance

– Gymnastique douce

– Step Aérobic Biking Stretching

– Aquagym

– Pilates

– Body sculpt

– Musculation

– la marche ou randonnée

– la course à pieds

– Le vélo

La plupart de ces activités se pratiquent en musique .

Objectifs du fitness

– développement cardio respiratoire (aérobic, tapis de course etc…)

– Renforcement musculaire

– Détente, défoulement, lutte contre le stress

– Perte de poids (si associée à une alimentation équilibrée)

– Développement de la souplesse articulaire

– Entretien et développement de la mémoire (mémorisation de chorégraphie)

Le fitness s'adresse à tous. En cas de reprise d'activité ou de début de pratique il est par ailleurs conseillé de consulter un médecin.

Ces activités associées à une alimentation équilibrée ou cuisine fitness permettent un bien être, une perte de poids en douceur. Mais qu'est ce que la cuisine fitness ?

C'est tout simplement manger léger, vivre sainement. C'est une cuisine pauvre en calories et en graisses mais qui donne de l'énergie. En voici quelques principes :

– s'alimenter de manière variée et équilibrée

– une alimentation riche en produits céréaliers et en

pomme de terre

– 5 fruits et légumes par jour

– Des produits laitiers tous les jours

– Du poisson une à deux fois par semaine

– De la viande et des œufs en quantité raisonnable

– Manger peu de sucres et de matières grasses

– Consommer du sucre modérément

– Boire beaucoup d’eau

– Se soucier de la saveur des plats pour se faire plaisir

– Prendre le temps de manger

. En cas de reprise d’activité ou de début de pratique il est par ailleurs conseillé de consulter un médecin. Il vous faut faire un bilan de santé et adapter les activités en fonction de vos capacités du moment. Vous n’êtes peut être pas un spécialiste alors n’hésitez pas à consulter des spécialites de la nutrition et des activités fitness.

Bon courage à tous !!!!

<A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F0428cf58-b885-4c1b-8f54-c3378d92c54b&Operation=NoScript »>Widgets Amazon.fr</A>