Perdre du poids avec le vélo d’appartement



Perdre du poids :Vélo d’appartement ou vélo de route ou VTT, quoiqu’il en soit cette activité d’endurance est parfaite pour notre cœur mais est aussi un sport qui permet de perdre du poids ,si on la pratique de façon régulière et associé à une alimentation équilibrée .Le vélo d’appartement présente de nombreux avantages.

Avantages du vélo d’appartement

Pas branché par les sorties hivernales, pas envie de ressortir le soir pour aller pratiquer une activité à l’extérieur. Mais vous avez tout de même envie de rester en forme et de pratiquer un sport pour perdre du poids alors le vélo d’appartement peut devenir votre ami minceur.

Le vélo d’appartement va vous permettre de transformer la graisse en muscle en brûlant des calories. Bien entendu votre alimentation est également importante dans le contrôle des apports en calories et notamment des apports en matières grasses.

Le vélo d’appartement vous permet de pratiquer quelque soit le temps dehors ainsi au printemps lorsqu’il commence à faire beau vous serez prêts à rouler sur le macadam.

Cette activité permet de développer les muscles des jambes, cuisses, fessiers, mollets ainsi que les abdominaux

Comment pratiquer ce sport pour perdre du poids ?

Il est conseille de pratiquer le vélo d'appartement au moins 2 fois par semaine pendant 45 mn pour que les résultats puissent se faire sentir,pour pouvoir perdre du poids.

Le travail peut se faire soit en augmentant la fréquence de pédalage soit en augmentant la résistance de la roue. Pour les vélos d'appartement plus sophistiqués il existe des choix de programmes.

Pour travailler en toute sécurité vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre. Pour une séquence sport pour perdre du poids privilégiez une fréquence cardiaque entre 120 et 140 pulsations minute sur 30 mn minimum. Plus vous allongerez la durée plus vous faites fondre les graisses.

A la fin de votre séquence pensez à vous étirer.

Astuces pour le vélo d'appartement

Pas toujours facile de se motiver pourquoi ne pas vous installé dans votre salon, vous pourrez pédaler très confortablement en regardant la télévision ou pourquoi pas une vidéo d'un film ou de cyclisme. Il existe même des DVD sur le vélo d'appartement ou le biking

Le matériel

Le vélo d'appartement présente l'avantage de prendre peu de place et donc de se ranger facilement.

Il en existe à tous les prix, les premiers prix sont abordables. Plus il sera sophistiqué plus il sera cher bien entendu.

Les prix varient en fonction des différentes options de réglages de selles et de guidon mais aussi sur les options qu’offrent les consoles à écran (options de parcours, compteur de calories, compteur de temps, vitesse etc.…) En voici quelques exemples :



Confidence ‘Stow a Bike’ Vélo d’appartement Système Pliable



Marque Care – Vélo d’appartement Alpha 2 Magnétique



Vélo d’appartement Kettler GOLF M

Alors toujours décidé à pratiquer un sport pour perdre du poids le vélo d’appartement est fait pour vous

http://sport-et-regime.com/perdre-du-poids-velo-appartement



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.

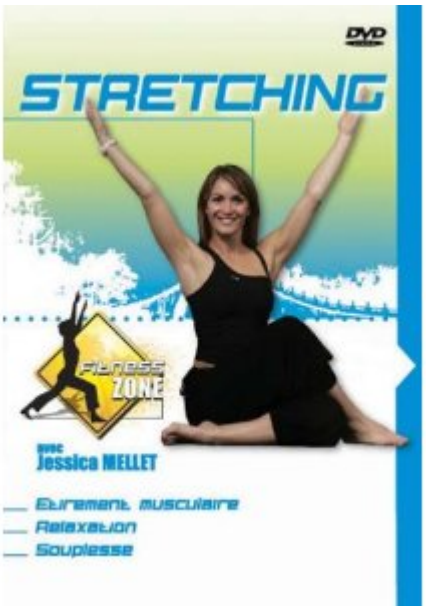
3° Respiration et stretching

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 &

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>

Recette cuisine fitness : filets de colin sur lit d’oignons



Recette cuisine fitness : Filets de colin sur lit d’oignons . Une façon de varier nos aliments et de se faire plaisir.

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson: 15 mn**

Valeur calorique : 445

Ingrédients :

600 g
de filets de colin

Sel poivre

5 cuillères à soupe de beurre

1 ½ botte d’oignons nouveaux

2 cuillères à soupe d’huile

100 ml de vin blanc

100 ml de bouillon de légumes

50 g de crème fraîche épaisse

1 cuillère à soupe de cerfeuil haché

Préparation pour cette recette cuisine fitness

1° Laver puis essuyer les filets de sole, saler et poivrer .
Faire fondre le beurre et enduire les filets .

2° Laver et essuyer les oignons nouveaux, puis les couper en tronçons de 3cms de long.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons en remuant.
Mouiller avec le vin blanc et le bouillon de légumes, et laisser réduire pendant quelques instants

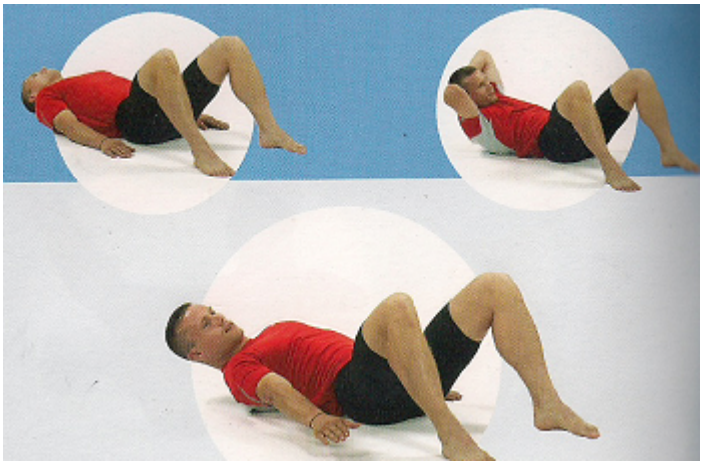
3° Placer les filets sur les oignons et faire cuire à couvert environ 5 mn.
Retirer les filets du feu .Ajouter la crème fraîche aux oignons,saler et poivrer.
Incorporer le cerfeuil haché. Dresser les filets de poissons sur le lit d'oignons.
Accompagner de riz ou de pommes de terre cuites à la vapeur.

Bon appétit avec cette *recette cuisine fitness* facile à réaliser .

Recette cuisine fitness : escalopes de poulet aux champignons et tomates

Recette cuisine fitness: idée de menu

Fitness exercice abdominaux n°1 obliques



FITNESS EXERCICE ABDOMINAUX OBLIQUES N°1

L'abdomen compris entre le bassin et le thorax, présente un ensemble de formations musculaires qui complète le cadre osseux et le transforme en une cavité presque entièrement close : les abdominaux. Les abdominaux sont de différents types :

-transverse

-petit oblique

-grand oblique

-Grand droit

Ainsi pour les développer ou pour les entretenir il faut pratiquer des exercices de différentes natures. Afin de travailler de façon efficace il est préconisé d'effectuer au moins 3 séances par semaine sur l'ensemble des catégories d'abdominaux.

Afin de pouvoir s'entraîner de façon efficace vous pouvez par exemple noter sur un papier le nombre de répétitions et de

séries que vous effectuer à chaque séance afin de voir si vous progressez et si vous pouvez augmentez le nombre de séries et de répétitions.

—

CONSIGNES

Position de départ buste relevé

Bras le long du corps

Amener la main droite vers le pied droit, puis la main gauche vers le pied gauche

Effectuer 6 à 8 répétitions plus si vous êtes un sujet déjà entraîné

4 à 5 séries

SECURITE

Si l’exercice contracte trop le cou, placer les doigts sous la nuque pour la soulager

RESPIRATION

Inspiration en position de départ

Expiration lorsque les mains vont vers les pieds

MATERIEL

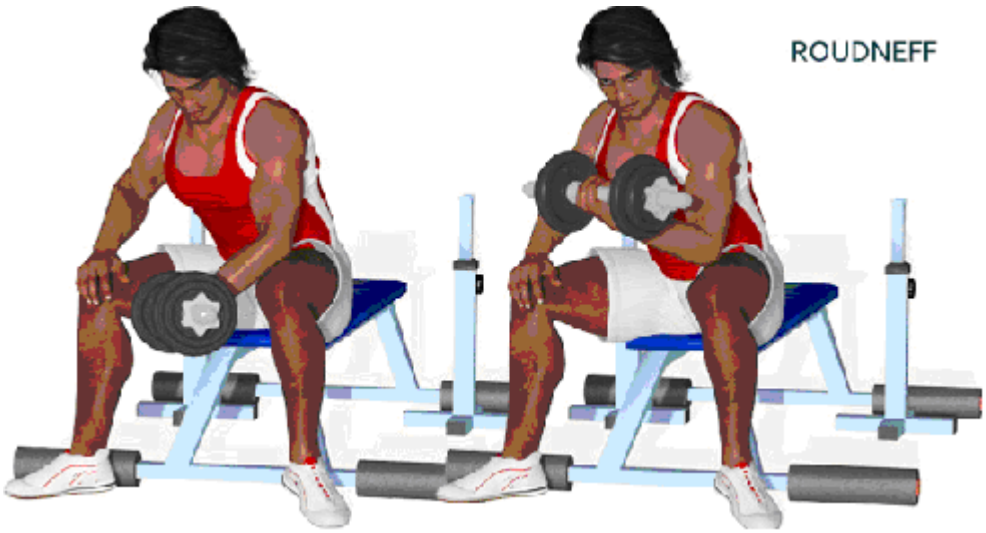
Pas de matériel pour cet exercice

ETIREMENT

S’allonger sur le dos au maximum en inspirant puis reprendre l’exercice

http://www.sport-et-regime.com

Fitness et musculation :Biceps curl exercice



CONSIGNES

Cet exercice s'effectue assis, à une main, avec une haltère tenue en prise supination. Le coude du bras qui travaille est calé à l'intérieur de la cuisse.

Contractez le biceps pour effectuer une flexion de l'avant-bras.
– Ne bougez que l'avant-bras, ne pas bouger le coude ou l'épaule.
– Une fois en haut (il est possible que l'haltère touche le torse), redescendez, en contrôlant le mouvement.

SECURITE

le dos bien droit : verrouiller les abdos pour ne pas cambrer

RESPIRATION

Inspiration : pendant la phase négative (la descente)

Expiration : lors de la contraction

MATERIEL

2 tapis, une haltère + Banc plat

images :eps roudneff.com

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’

Fitness et musculation : les Biceps