Comment éviter les pièges quand on veut perdre du poids ?

Il existe des pièges qu'il faut réussir à éviter lorsque vous souhaitez perdre du poids. Peu importe l'option que vous avez choisi, régime, cure détox ou bien alimentation équilibrée notre vie quotidienne est semée d'embûches que vous pouvez contourner. Voici quelques astuces et conseils pour ne pas sombrer et réussir à atteindre vos objectifs.

Perdre du poids en 10 points

1. Fixez- vous des objectifs réalisables. Si vous visez trop haut l'échec est inéluctable.
2. Ne sautez pas de repas car le corps cherchera à compenser à un moment ou à un autre et vous risquez de consommer des aliments (les sucres par exemple) qui vont nuire à votre perte de poids.
3. Ne vous privez pas ! Les régimes trop restrictifs sont faits de privation et là c'est toujours la même histoire vous allez craquer et prendre plus de poids que vous en avez perdu.
4. Variez votre alimentation : l'équilibre alimentaire doit

se faire sur une semaine. Manger toujours la même chose devient lassant.

5. Ne pas culpabiliser en cas d’écart à votre régime. Si ce n’est qu’accidentel il n’y a pas de problème .Cela peut être bénéfique pour votre moral.
6. Ne restez pas seule avec votre régime. Continuez à voir du monde et adaptez- vous. Un régime qui ne s’adapte pas à la vie sociale est une source d’échec évidente.
7. Pratiquez une activité physique régulière, cela vous procurera une sensation de bien- être, vous permettra de perdre des calories.
8. Se pesez c’est bien, cela permet de mesurer la perte de poids mais attention ne montez pas toujours dessus.
9. N’arrêtez pas votre régime pour une solution miracle. Il n’existe pas à ce jour de médicaments ou autres produits qui permettent de maigrir sans effort.
10. Ne choisissez pas des régimes farfelus .Les régimes qui excluent certains types d’aliments ou au contraire ne privilègient qu’un seul aliment doivent vous amener à être méfiant.

Perdre du poids est un parcours personnel .Une longue route que l’on emprunte pour sa santé et son bien- être. Rien n’est impossible et bien heureusement mais il faut être patient et ne pas chercher à brûler les étapes.

Interval training une séance pour perdre du poids en vidéo

Découvrez une séance d’interval training qui devrait vous sortir de la monotonie des entraînements d’endurance fondamentale (qui sont tout de même bons pour la santé).Elle devait vous permettre de brûler des calories et perdre du poids.

L’**entraînement en interval training** se décompose de la façon suivante

Un échauffement qui dure 4mn30 avec des exercices

- de talons aux fesses pendant 30 s
- Fentes avant pendant 30 s à droite et 30s à gauche
- Déplacements latéraux droite et gauche 1 mn
- Croisés de bras 30 s
- Rotations de buste 30 s

– Ouverture et fermeture bras /jambes

Interval training proprement dit

Le travail en fractionné avec 2 exercices

Exercice 1 Allongez et Ramenez les jambes en arrière, en avant et sur les côtés pendant 20 s puis récupérez 10 s. Répétez cette séquence 3 fois puis passer à l'exercice 2. (Exécutez 2 séries)

Soit 30 s 10 s 30 s 10 s 30s 10s X 2

Exercice 2 Ecartés latéraux flexions. La séquence est la même que l'exercice 1 à savoir un temps de travail de 20 set une récupération 10 s et ceci 3 fois 2 séries.

Soit 30 s 10 s 30 s 10 s 30s 10s X 2

Puis les exercices 1 et 2 sont repris.

A la fin de la séquence

– 2 mn de sauts actifs sur place

Retour au calme et stretching

– Courez sur place en élevant les talons aux fesses

– Croisez lez bras devant et derrière et fléchissez la jambe droite puis la jambe gauche en même temps que les bras. 1 mn

-Etirement : Jambes tendues croisez les jambes et descendez les bras au sol faire de chaque côté

– Etirement bras de chaque côté 30 s Placez la main contre un mur bras tendus et tourner le buste

Pour pratiquez cette séance pour maigrir ou perdre du poids faites défilez la vidéo pour découvrir en détails les exercices. Munissez-vous d’un chrono ou d’un compte à rebours. Et c’est parti pour une séance bien complète.

L’interval training, le sport idéal pour perdre du poids

Manger 5 fruits et légumes par jour fait il perdre du poids ?

Manger 5 fruits et légumes par jour. Vous en avez entendu parler ? Bien sûr que oui mais il vous est parfois possible de ne pas savoir ce que cela signifie. Ce slogan provient d'une recommandation du PPNS (programme national nutrition santé) qui a été établi par un groupe d'experts. Alors pour équilibrer nos assiettes et manger plus sainement voici en résumé ce qui est préconisé . Mais ces recommandations fon-elles perdre du poids ?

Suivez le programme

- consommer au moins 3 produits laitiers par jour
- des féculents à chaque repas
- de la viande des œufs du poisson1 à 2 fois par jour
- diminuer la consommation de sucre et de sel
- bien s'hydrater avec de l'eau

Les produits laitiers » nos amis

pour la vie »

Que possèdent –ils de bons pour notre santé ? Du calcium bien sûr bon pour notre squelette et notre système musculaire mais aussi le cœur et la régulation de l’influx nerveux et de la coagulation sanguine.

Pour le consommer il suffit d’en consommer un à chaque repas (1 yaourt, 1 verre de lait, 100 g de fromage blanc, 30 g de fromage par exemple)

Les féculents attention !!!!

Autrefois tenus pour responsables de la prise de poids ils sont aujourd’hui réhabilités car ils nous fournissent l’énergie nécessaire pour fonctionner tout une journée et possèdent un effet rassasiant.

Privilégiez les céréales complètes et faites attention aux sauces qui accompagnent les différents féculents. C’est souvent là que les choses se gâtent.

Les fruits et légumes pour perdre du poids

« Manger 5 fruits et légumes » Cela correspond à quoi ? Il s’agit en fait de 5 portions soit environ 350 g de fruits et 400 g de légumes par jour .Vous pouvez donc par exemple commencer par un fruit ou un jus de fruit le matin (=1 portion) ,1 fruit ou une compote à midi (2è portions) et un fruit ou une compote à 16 h (3è portion) Pour les légumes 1 portion de crudités (4ème portion) par exemple à midi et 1 portion de légumes le soir (5ème portion). Les possibilités de portion sont multiples à vous de choisir en fonction de vos goûts et vos disponibilités pour cuisiner.

Les fruits et légumes possèdent peu de calories et peuvent être une aide pour perdre du poids .

L’eau

Combien devons nous boire d’eau par jour ? En fonction de vos activités journalières la quantité est variable mais on peut se baser sur 1,5 l par jour puis rajoutez si vous pratiquez des activités physiques ou que les températures extérieures sont chaudes.

Les matières grasses

Elles sont à consommer avec modération sans les supprimer. Préférez les matières grasses végétales plutôt qu’animales. Evitez les beurres et les crèmes. N’oubliez pas les oméga 3 et oméga 6 qui sont bonnes pour le système cardiovasculaire.

La viande, le poisson, les œufs

Apportent des protéines, des vitamines et des minéraux. Les viandes blanches sont à privilégier car souvent moins grasse. Pour les poissons, le saumon la sardine sont plus riches en lipides mais apportent des graisses qui permettent de lutter contre le mauvais cholestérol.

Choisissez des modes de cuisson qui ne nécessitent pas de rajouter de la matière grasse.

Espérons que cet article vous a apporté des informations et des éclaircissements sur la consommation des fruits et des légumes. N’oubliez pas que seule une alimentation équilibrée suffit, il faut aussi penser à bouger et pratiquer une activité physique quotidienne. Ces recommandations peuvent vous aider à construire votre santé et peut être de perdre du poids si vous étiez dans les excès .

Perdre 1000 calories en 7 mn chez soi

Vous souhaitez perdre du poids mais vous ne voulez pas investir de l’argent dans du matériel ou dans un abonnement dans une salle de gym alors cette vidéo va vous intéresser.La séance qui est proposée dans cette vidéo est une séance adaptée aussi bien aux débutants qu’aux sujets entraînés. Les

exercices ne nécessitent pas de matériel, pas d’investissement pécunier. Il vous suffit de trouver un espace chez vous, enfiler une tenue adaptée et c’est parti pour perdre 1000 calories en 7 mn.

Le principe pour perdre 1000 calories

Pratiquer tous les jours pendant 7 mn soit 35 mn en une semaine pour obtenir des résultats.

Quatre exercices effectués pendant 30 s avec 30 s de récupération entre les exercices.

-Pompes : un exercice très complet, fait travailler tous les muscles 30 s

– crunch pour les abdominaux

-squat pour faire travailler les jambes

-Montée des genoux pour travailler le système cardio-respiratoire.

Effectuez 3 séries pour obtenir les 7 mn.

Bon courage à tous .

Comment perdre 1000 calories en 7 mn et perdre du poids ?

Comment perdre 1000 calories en 7 mn et perdre du poids ?

Peut-on croire qu’il est possible de perdre 1000 calories en 7 mn. A croire que

rien n’est impossible .Pourquoi pratiquer des séances d’endurance longues pour perdre du poids et perdre des calories, alors que des séances plus courtes mais plus intenses sont beaucoup plus efficaces et moins monotones. Attention la séance qui suit en vidéo demande tout de même une condition physique de base. A éviter lorsque l’on débute une activité physique ou alors il sera nécessaire de diminuer l’intensité dans un premier temps.

Une séance pour perdre des calories

Le contenu de la séance proposée en vidéo est simple vous trouverez les exercices suivants :

– Montée des genoux pendant 30 s

– Flexion extension des jambes (2 fois) puis faites un saut groupé 30s

– Enchaînement Saut + Pompes + ramené jambes droite gauche pendant 30 S

-Pompes et genoux croisés à droite et à gauche 30 s

Ces 4 exercices sont à répéter 3 fois

En résumé une séance complète pour travailler l’ensemble des muscles du corps pour **perdre des calories et du poids.** Mais dans cette séance ,croyez-vous que l’on perd 1000 calories . Vous pouvez toujours essayer. N’hésitez pas à me donner vos impressions.

Une séance de Step débutant pour perdre du poids

Une séance de Step débutant pour perdre du poids

Le Step n’a plus rien à prouver . Il est réellement efficace pour brûler des calories et perdre du poids dans une ambiance rythmée par de la musique .Même si d’autres disciplines fitness se développent le Step reste une valeur sûre pour remodeler votre silhouette.

La vidéo qui suit est une **séance de Step niveau débutant** très dynamique et facile à suivre .Elle est progressive et simple à comprendre.

Pour réaliser cette séance et la tester, très simple munissez

-vous d’un Step (vous en trouverez à des prix très abordables), d’une tenue adaptée, d’une serviette et d’une bouteille d’eau. Puis suivez les consignes du coach en suivant la vidéo (les commentaires sont en anglais mais pas de problème pour reproduire les pas).

Première partie de ce Step vidéo

Basic

Knee up

Talon fesse

Fente appui

Tape up talon

Squat

Tcha Tcha

Deuxième partie

Talon fesse

V Step

V talon fesse

Jumping Jack

Retour au calme pour cette fin de séance Step vidéo

Etirements

Alors partant pour tester cette séance de **Step vidéo débutant.**

chorégraphie step débutant

Se mettre au vélo pour maigrir

Le problème de surpoids est aujourd’hui devenu la préoccupation majeure de bien de gens. Efficace, accessible et même divertissant, le vélo se révèle être une excellente solution à ce problème.

Les bienfaits du vélo

N’ayant que très peu ou pas de contre-indication, le vélo ne requiert aucune condition particulière. Pratiqué régulièrement et de façon raisonnable, il procure de nombreux avantages sur la santé du cycliste. En sollicitant les différents muscles des jambes, du dos, des fessiers et les pectoraux, il les affine et les rend plus résistants aux efforts. En même temps, le pédalage permet de renforcer l’endurance cardio-vasculaire et musculaire puisqu’il fait travailler quasiment tous les muscles du corps et notamment le muscle cardiaque. Grâce aux mouvements de flexion et extension de la jambe, le vélo améliore considérablement la circulation sanguine éliminant ainsi les problèmes de cellulite. L’on sait également que ce sport est aussi très efficace pour prévenir certaines maladies comme le diabète, le cholestérol et la tension. En faisant du vélo, le corps puise de l’énergie dans les réserves de sucre et réduit voire annule la formation de graisses. Combinée à un régime minceur bien adapté à sa condition physique, la pratique du **vélo et VTT** s’avère très efficace pour perdre les kilos en trop.

Le programme minceur à vélo

Pour optimiser les résultats d’un programme d’**amincissement à vélo**, il convient d’établir un plan d’entrainement correspondant à ses besoins et à ses attentes. Certains disent que la meilleure cure minceur à vélo nécessite trois séances d’une heure par semaine précédées d’un échauffement de 10 minutes et suivie d’un retour au calme. Pour mieux avancer dans l’entrainement, il est recommandé d’adopter deux vitesses différentes de déplacement rapide, lente et rapide, et d’augmenter progressivement la durée du pédalage soutenu jusqu’à 4 minutes. La durée de l’allure lente quant à elle doit rester à une minute seulement et correspond à un déplacement en roue libre. Selon les niveaux les fréquences

d’entraînement varient de 2 séances de 45 minutes par semaine, pour le programme minceur de niveau 1, à 3 séances de 60 minutes par semaine pour l’entrainement niveau 4. C’est au niveau 3 qu’il faut commencer à alterner les vitesses lente et rapide.

Vous voulez vous mettre au vélo pour perdre du poids ou tout simple pour faire du sport? **Découvrez sur notre guide vélo et VTT** le deux-roue qui vous correspond.

La pomme de terre fait-elle grossir ?

Classée dans la catégorie des féculents, la pomme de terre n’a pas toujours eu une bonne réputation en matière de régime et de perte de poids. Elle possède cependant des atouts santé si elle n’est pas consommée en frites ou cuites dans des matières grasses. Il faut plutôt la préférer en robe des champs ou en bouillie où dans ce cas elle présente peu de calories. C’est un féculent facile à cuisiner et très économique.La **pomme de terre est originaire** de la Cordillère des Andes où elle était déjà consommée depuis environ 8000 ans. Elle n’apparaîtra en Europe que vers la fin du XVIe siècle .Elle est cultivée aujourd’hui dans de nombreux pays.

La pomme de terre : ses apports nutritionnels

C’est le seul féculent qui contient de la vitamine C. La pomme de terre apporte du magnésium et du fer. Elle est aussi une source de fibre

Voici une recette rapide et simple de pommes de terre

Flan de pommes de terre au jambon

Flan de pomme de terre

Calories 368 **Préparation** 15 mn **Cuisson** 60 mn

Ingrédients

4 tranches de jambon blanc

1 oignon

800 g de pommes de terre

2 œufs

600 ml de lait demi écrémé

2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide à 0 %

Quelques brins de persil

Sel et Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °. Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles et faites les cuire à la vapeur 20 mn .

Pelez et coupez l’oignon en morceaux puis faites le dorer dans une poêle anti adhésive avec un peu d’eau si nécessaire. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé

Coupez le jambon en morceaux. Dans un saladier battez les œufs avec le lait et la crème fraîche salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de jambon blanc

Dans un plat à four disposez les rondelles de pommes de terre. Puis versez sur les pommes de terre la préparation de lait. Enfournez votre plat et faites le cuire 35 mn. Servez chaud.

Vous avez aussi des recettes à base de pommes de terre ? N’hésitez pas à les proposer .

Les champignons des aliments aide

L’interval training, le sport idéal pour perdre du poids

De nombreuses personnes ignorent les vertus de **l’interval training**, une méthode innovante qui aide à perdre du poids rapidement. Il s’agit pourtant du sport idéal pour éliminer les kilos superflus.

C’est quoi l’interval training ?

Comme son nom l’indique, l’interval training consiste à s’entraîner de manière fractionnée. Les séances sont scindées en courtes périodes alternant les exercices de haute intensité et les temps de récupération. Pour la course à pied par exemple, les participants commencent par un échauffement de 10 minutes qui précède 10 sprints de 30 secondes entrecoupés

d’une pause de 15 secondes. La séance se termine par 10 minutes de jogging effectué en toute tranquillité, sans oublier les étirements indispensables pour remettre les muscles en place.

Cette démarche alternée peut être appliquée à de nombreuses autres disciplines inhérentes au cardio-training, comme le vélo ou le running. Elle s’adapte également aux exercices de **musculation**. Il importe toutefois de diversifier les activités afin d’éviter la monotonie et pour que le corps ne prenne de mauvaises habitudes au détriment des résultats. L’essentiel consiste à fournir le maximum d’effort pendant les temps de travail. D’ailleurs, les séances sont très courtes et ne durent que 30 minutes tout au plus.

L’interval training est une discipline idéale pour ceux qui souhaitent se débarrasser de leur surpoids en un temps record. Il suffit d’être persévérant à l’entraînement pour constater rapidement une nette amélioration au niveau du corps et de la santé. Cette méthode permet en outre de galber et de tonifier les muscles et de sculpter la silhouette. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes qui ont mal au dos et pour celles qui veulent retrouver un nouveau dynamisme.

Avantages de l’interval training

L’interval training affiche de nombreux avantages. Il peut être pratiqué n’importe où, dans une salle de sport, dans un parc ou à domicile. Les exercices peuvent être effectués en solitaire ou en groupe. Cette discipline ne nécessite aucun matériel coûteux. Toutefois, pour obtenir des résultats à la hauteur de vos attentes, vous devez être motivé pour atteindre vos objectifs. N’oubliez pas de planifier à l’avance chaque séance et de bien récupérer après. Enfin, prenez soin de votre alimentation afin de résister pendant les moments d’efforts intenses.

Courir pour maigrir : 2 méthodes à votre disposition

Découvrons 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

1ère 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 entrainées ? 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 2è 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 ?

La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids

Récemment un article sur Sport et Regime.com évoquait la possibilité de perdre du poids en courant. Mais certaines conditions étaient à respecter : rééquilibrage alimentaire et stratégie de choix de séance pour pratiquer de façon efficace et en toute sécurité. Pour aujourd’hui nous allons voir

comment concevoir et réaliser une séance de course pour maigrir en utilisant la notion de fréquence cardiaque .

Rappel pour maigrir

Pour maigrir il faut dépenser des calories. Mais attention toutes les calories ne se valent pas. Il faut effectivement éliminer les graisses. Pour faire fondre les graisses il va falloir courir à une intensité qui se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale et pendant au moins 45 mn .En pratiquant 3 fois par semaine vos progrès devraient être rapides

Le cardiofréquencemètre un allié minceur

Avant de calculer sa fréquence cardiaque maximale, il est bon d'investir dans un cardiofréquencemètre. Cet appareil peu onéreux vous permet de gérer votre effort en vous signalant les fréquences cardiaques instantanées. Vous entrez dans cet appareil une fréquence cardiaque maximale et il bipe si vous l'a dépassé. Il en existe des plus sophistiqués bien entendu

Comment calculer sa fréquence cardiaque maximale ?

Pour calculer la fréquence cardiaque maximale il vous suffit d'appliquer la formule :

220 – votre âge (homme) 226 –votre âge (femme) FCM

Puis déterminez votre Fréquence Cardiaque au Repos (avant de vous lever le matin par exemple) FCR

Puis appliquez la formule suivante

y = pourcentage d'intensité

y = ((FCM –FCR) x y/100) + FCR

Prenons un exemple vous avez 50 ans et vous êtes un homme et votre Fréquence Cardiaque au Repos est de 60 et vous souhaitez travailler à 70 % d'intensité votre fréquence cardiaque maximale sera

Fréquence cardiaque max = 220 -50 =170

y = ((170-60) x 70/100) + 60

y = 137 qu'il vous suffira d'entrer dans votre cardiofréquencemètre et allez c'est parti pour aller courir.

Une séance de 45 mn à 1 h

Pour brûler les graisses il faut donc courir au moins 45 mn pour espérer atteindre votre objectif. Si vous débutez commencez progressivement en alternant marche et course par exemple et petit à petit vous allongerez le temps de course.

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débuter une activité. A la moindre douleur à la poitrine stopper immédiatement votre course.

La séance doit se dérouler en plusieurs phases

Une période d’échauffement 15 minutes environ

Une phase d’augmentation progressive de l’intensité 15

Une phase de travail à l’intensité que vous avez déterminé 15 mn

Un retour au calme progressif 5 mn

Conseils pratiques

Adaptez vos séances en fonction de vos capacités physiques du moment. Pas la peine d’allez trop vite. Fixer vous des objectifs réalisables garder la notion de plaisir sinon vous arrêterez de courir et ce serait bien dommage car la course d’endurance (faible intensité) non seulement peut vous perdre du poids mais elle prévient des accidents cardiaques en diminuant par exemple le taux de cholestérol. Mais la course à pied développe les capacités cardio-respiratoires.

En conclusion la course à pied permet de maigrir et possède des bienfaits pour notre organisme. En pratiquant régulièrement avec une intensité de 60 à 70 % vous devriez réussir à atteindre une perte de poids. Cette méthode est efficace mais il en existe d’autre réservées à des personnes plus entrainées mais pourquoi pas vous prochainement ?

Courir pour maigrir mais

comment ?

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 ?

Jean Philippe

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.

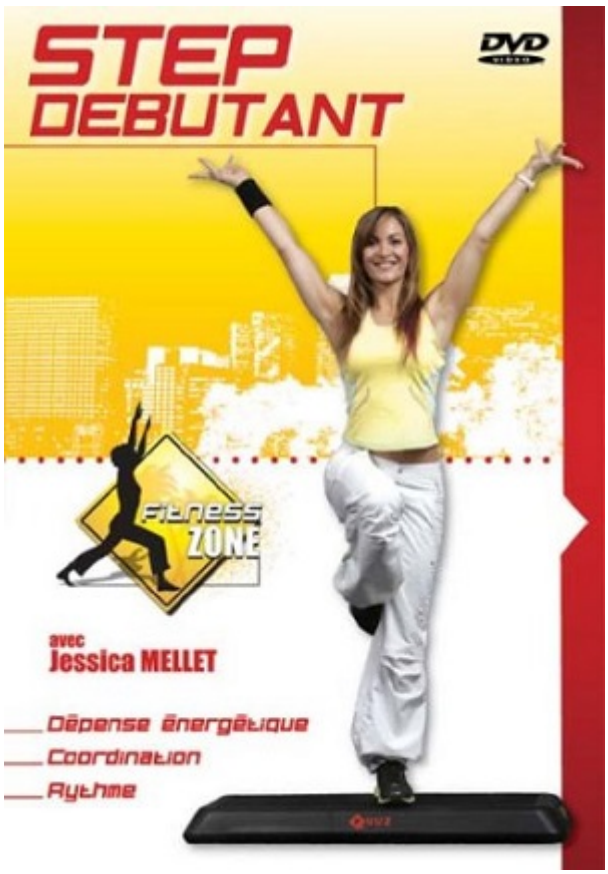
Vidéo Step pour débutants

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

Aquabike, Aquafusion des activités de salles pour perdre du poids

En matière de perte de poids, quels sont les sports qui sont les plus efficaces. Tout les spécialistes s’accordent à dire que c’est le jogging ou la course ou de façon plus générale les activités « cardio ». Mais voilà en termes d’activités physiques et de sports nous ne fonctionnons pas de la même manière et nos aspirations et motivations sont différentes. Vous n’aimez pas forcement courir ou marcher alors que choisir car il faut tout de même s’entretenir un tantinet. La rentrée de septembre sera peut être pour vous l’occasion de vous y mettre et de continuer votre investissement. Mais quel sport minceur pour perdre du poids choisir lorsque les températures commenceront à tomber pour franchir les portes des établissements de loisirs sportifs ? Sport et Régime vous propose 3 activités très « tendance » en fonction de votre motivation et vos aspirations.

Vous êtes bien entraîner et vous aimez le sport

Le fit punch est tout à fait pour vous. Une activité qui s’apparente à la boxe sous forme d’initiation avec un punching-ball pour partenaire. Défoulement garanti et perte de calories également. Le système cardio-vasculaire ainsi que musculaire sont sollicités .L’ensemble du corps travaille et se développe .Généralement les cours dure ¾ heure.

Vous n’êtes pas trop sportif mais vous souhaiter perdre du poids et rester en forme

Choisissez une activité plaisir et ludique. **Randonnée, marche, golf, tennis et toutes les activités aquatiques** .Une activité très tendance en ce moment l’**aquafusion** .45 minutes de pratique sous forme d’ateliers. Un atelier aquabike pour développer plus particulièrement les jambes les mollets et les fessiers ainsi que la fonction cardiaque. Un atelier de renforcement avec l’**hydro-Tone** sorte d’haltère adaptée au milieu aquatique qui va permettre de développer la partie du corps (bras, pectoraux dorsaux). Un atelier **aquatrempoline** pour développer l’équilibre, renforcer les abdominaux. Et enfin un atelier pour renforcer avec des haltères le bras les triceps et abdominaux. Un programme bien complet.

Aquabike pour ceux qui ont quelques petits problèmes de douleurs articulaires et de dos

Choisissez des activités dites portées. Evitez la course à pied. Privilégiez les activités aquatiques (natation, aquabike, gym aquatique ou aquajogging). L’avantage c’est que l’eau vous porte et le squelette ainsi que les muscles ne subissent pas de traumatismes.

L’aquabike connait un développement phénoménal. Cette activité conciste à pédaler dans l’eau. Elle peut se pratiquer dans des cabines individuelles où elle est associée à des jets de massage. L’aquabike permet de bien faire travailler votre cœur ainsi que de tonifier les muscles dans une ambiance musicale sympathique et motivante.

Aquabike: pédalez… sous l’eau! (Marseille) *by LCM*

Alors une de ses activités vous branche alors consulter les possibilités dans votre ville .Bon courage pour cette rentrée.