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.

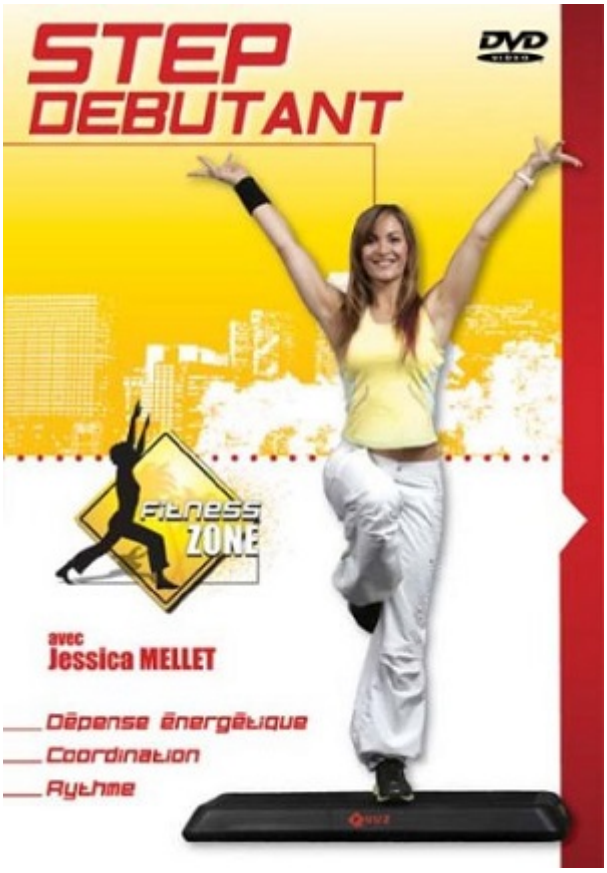
Vidéo Step pour débutants

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 !!!