

Remise en forme - 1/3

Cet article s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons. Il vous permettra de vous créer un programme réellement efficace sans dépenser inutilement de l'argent dans des régimes ou stages stupides. La seule chose dont vous avez besoin dans l'immediat c'est de vos jambes et de votre tête.

Beaucoup de personnes cherchent à retrouver la forme, perdre du poids, retrouver une taille fine et élégante. Il existe à cela plusieurs solutions certaines plus efficaces que d'autres et surtout certaines plus dangereuses que d'autres.

Le principe n'est pas compliqué, c'est un peu comme votre porte-monnaie pour qu'il perde du poids il faut dépenser et de votre dépense vous obtenez en échange ce à quoi vous vous êtes intéressé.

Autant vous certifié dès à présent qu'il est quasi-inutile de manger des kellogs ou des aliments pauvre en je ne sais quel substance pour arriver à vos fins.

Si les solutions miracles existaient ça se saurait depuis longtemps.

Maintenant en ce qui concerne la démarche à suivre elle n'est pas compliquée, seulement il vous faut savoir des principes de bases.

Ce qui te convient ne me convient pas forcément

Tout d'abord le programme que s'est établi une personne n'est pas forcément pour vous convenir.

Chaque personne a son propre métabolisme, sa propre morphologie tout comme chaque personne a son propre ADN, il est vrai que des programmes d'entraînement peuvent s'adapter à un groupe de personnes mais chacun aura une évolution différente.

Cardio-training = diminution des graisses

Nous voilà donc dans le vif du sujet, les 2 seuls moyens réellement efficaces que tout le monde peut pratiquer aisément sont la course à pied et le vélo.

J'en vois déjà faire la grimace !

Seulement laissez moi vous dire les bienfaits que ceux-ci comportent comparés aux régimes qui vous font perdre à la fois muscle et graisse.

Tout d'abord vous gagnerez en muscle, perdrez en graisse doucement mais sûrement en tout cas dans vos premiers pas.

Comme il s'agit d'un cardio-training, votre coeur va lui aussi se muscler donc s'économiser, votre souffle va s'améliorer, vos poumons vont donc se purifier (sauf si vous êtes au coeur de Paris...), bref votre condition physique va s'améliorer, vous serez en forme, moins fatigué (faites le test après une soirée tardive).

Mais votre mental va lui aussi être plus fort puisqu'il vous faudra parfois faire appel à lui pour lutter, et pour finir vous allez prendre confiance en vous au fur et à mesure que les résultats apparaissent.

Seulement pour arriver là il vous faut donner, ce qui est peu de choses pour ce qui vous sera rendu.

Savoir pour mieux pratiquer

Avant de vous faire partager un programme type il faut savoir quelques autres principes :

-Les muscles pèsent plus lourds que la graisse.

-La *lipolyse* (action du corps à brûler les graisses) ne se déclenche qu'**après 20 minutes d'efforts**.

-Votre entraînement fera effets que sous conditions respectées :

- Votre entraînement doit être **régulier**

- 1 fois par semaine ne suffit pas

Remise en forme - 2/3

- L'excès de volonté peut vous être nuisible
- Le temps est la composante primordiale de la réussite. Il vous faut durer, vouloir être rapide pour impressionner est la clé de l'échec.
- L'échauffement et les étirements comptent beaucoup, même un corps en parfait état peut se ruiner en une fraction de seconde.
Un échauffement de 10 mins est essentiel ainsi que les étirements réalisés avec souplesse, légèreté sont essentiels pour repartir sans courbatures à la prochaine séance. (Notez qu'il est possible de s'étirer légèrement en milieu de séance)
N'oubliez pas non plus de vous hydrater.
- En ce qui concerne votre corps il vous faudra être un peu plus patient pour que ce qui est indiqué sur la balance apparaisse : le corps met du temps à s'adapter au changement
- Votre alimentation doit être saine si vous voulez des résultats rapides, soit : limite de graisse (éviter particulièrement les fritures) et limite du nombre de "repas" à 3 (le gouter de 16h n'est pas à exclure mais il est à déconseillé sinon à diminuer les doses, il est préférable de se rattraper au soir).
Il vous est toujours possible de consommer des sauces mais les résultats seront bien plus lents.
Autre chose concernant l'alimentation : MANGEZ DES OEUFs (pas en chocolat merci pour les blagues) 2 fois par semaine car ils contiennent beaucoup de protéines essentiels à la fabrication des tissus musculaires.

Programme type

Travaillez tout les 2 jours : Lundi, Mercredi, Vendredi, Dimanche, Mardi, Jeudi, Samedi, Lundi... Etc
Buvez un verre d'eau avant la séance

Echauffez vous consciencieusement : en priorité les chevilles puis les jambes (talons-fesses, levées de jambes etc) enfin la taille (les abdos : devant-derrrière-côtés) et légèrement le dos en remuant les épaules.

Durée de l'échauffement : 5 min au moins à compléter par une légère course entre 7 et 10 km/h soufflez un peu en marchant... Vous voilà prêt (e) à partir !!!

Course à pied : Votre rythme de course doit être calculé intuitivement pour tenir au minimum 20 minutes

Vélo : Je conseille le vélo d'appartement qui propose quelques calculs vous permettant de savoir où vous en êtes, de plus votre rythme sera plus linéaire (absence de nivelage, d'arrêts brusques, de frottements d'air).

Pour le vélo la dépense énergétique est moins grande que pour la course à pied il vous faudra donc en faire plus, 30 min est le minimum, 45 min est suffisant, 1h et plus est parfait.

Pour les 2 : avancez à votre rythme, vous devez être à l'écoute de votre corps, si vous avez besoin d'une pause prenez là mais ne restez pas plus de 5 min sans inactivité (dangereux).

Essayez d'accélérer un peu (voir beaucoup = ECOUTEZ votre corps) le rythme quelques secondes-minutes avant la fin, terminer le footing par un petit sprint est assez plaisant.

Mise en garde

Certaines personnes ne sauront au début atteindre les 20 mins de footing.

Pas d'inquiétudes, c'est normal, les raisons peuvent être multiples : morphologie, fatigue, maladie, âge etc...

Il s'agit d'un programme type, c'est à dire qu'à partir de ces données vous devez vous créer celui qui vous correspond, il est nécessaire de partir en douceur pour ne pas se faire de mal, pour ne pas être démotivé, vous pouvez commencer par ne faire que 2 séances par semaine pendant 2 semaines puis passé à 3 pour arriver à 1 fois sur 2.

Remise en forme - 3/3

Devise : "*Pour gravir une montagne on commence de la plaine*"

Durée, régularité et progression.

Quelques derniers conseils :

Le mieux est d'alterner selon votre liberté vélo et footing.

Aussi un complément de séance de musculature tonique peut être des meilleurs effets (petites charges avec plus de répétitions et plus de rapidité dans les répétitions) car les muscles accélèrent lorsqu'ils sont sollicités la consommation de lipides soit les graisses.

Plus vous aurez de la masse musculaire plus vos muscles consommeront de l'énergie qu'ils iront essentiellement chercher dans les lipides.

ATTENTION : Si vous cherchez une diminution du poids elle se montrera très lente de l'ordre de 2 mois par contre les résultats corporels seront visibles ainsi que les résultats mentaux.

Pourquoi ? : Parce que dans les principes cités plus haut les muscles pèsent plus lourd que la graisse : lorsque vous vous entraînez vous prendrez de la masse musculaire donc du poids en échange vous perdrez de la graisse donc du poids, votre poids restera au début stable puis il descendra au fur et à mesure de votre entraînement suivant le principe que le corps met du temps à s'adapter au changement. ;)

Les premiers résultats selon votre condition seront de 2 semaines à 1 mois.

Bon courage.