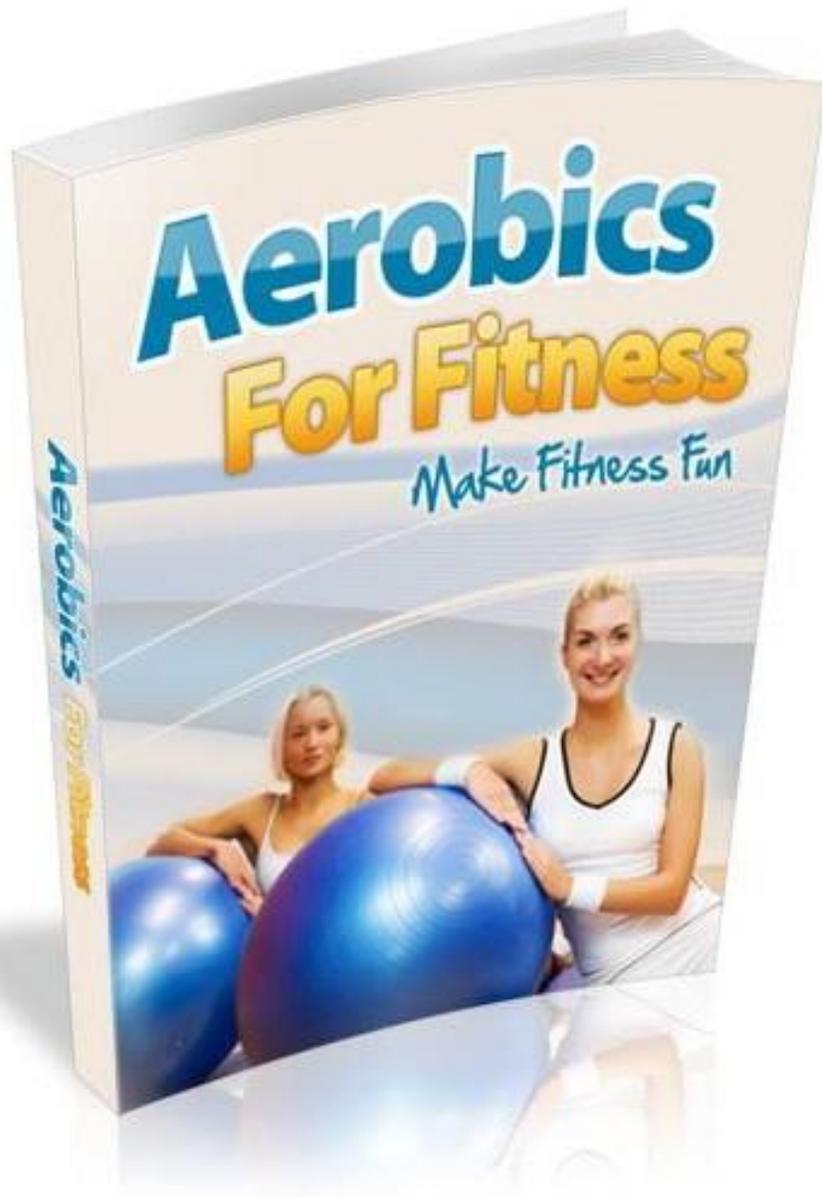


Aérobic pour le fitness



Contenu

Avantages des exercices d'aérobic.....	3
Les différents types d'exercices d'aérobic.....	4
Pataugeage dans l'aquagym.....	5
Respiration aérobie	6
Danse aérobic.....	7
Équipement d'aérobic	8
Kickboxing aérobie	9
Step Aerobics.....	11
Aérobic pour les enfants	12
Les meilleurs types d'aérobic	13
Les bases de l'aérobic	15
L'aérobic pendant la grossesse	15
Équipement d'aérobic	16
La beauté des exercices d'aérobic.....	18
La nécessité de l'aérobic	19

Les avantages des exercices d'aérobic

On nous rappelle toujours que l'exercice peut faire des merveilles pour le corps. L'aérobic, un type d'exercice qui aide votre corps à utiliser plus d'oxygène tout en maintenant votre fréquence cardiaque cible, peut certainement aider une personne à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Des études ont montré que 30 minutes d'aérobic par jour seraient très bénéfiques pour le corps.

La pratique régulière d'exercices d'aérobic fait progressivement grossir le cœur. Un cœur de plus en plus gros est capable de fournir davantage de sang oxygéné qui peut être utilisé par les muscles. Cela pourrait également signifier plus d'énergie, que ce soit pour des périodes plus ou moins longues d'exercice ou d'activités physiques.

- Perte de poids

L'aérobic et toute forme d'activité physique peuvent certainement aider à contrôler et à réduire le poids. Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont associées à un régime alimentaire sain. Inclure l'activité physique et l'exercice dans votre routine quotidienne vous aidera sûrement à obtenir une meilleure constitution, un mode de vie sain et une augmentation de l'énergie. L'aérobic aiderait votre corps à brûler les calories consommées et les empêcherait de se transformer en graisses accumulées.

- Une plus grande résistance aux maladies

L'aérobic peut renforcer le système immunitaire du corps. Cela permet de prévenir des maladies comme le rhume et la grippe. Elle peut également aider l'organisme à gérer les problèmes de santé existants, comme l'hypertension artérielle et la glycémie. L'excès de poids et l'obésité peuvent entraîner de graves problèmes de santé comme le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. L'aérobic peut aider à réduire les risques de ces maladies. Ce type d'exercice peut aider à débarrasser les artères du cœur du mauvais cholestérol.

- Prestations pour les personnes âgées

Le vieillissement peut avoir différents effets sur le corps et l'exercice peut vous aider à faire face à ces changements. Il pourrait aider votre corps à devenir plus fort et plus mobile lorsque vous vieillissez.

L'aérobic et le maintien d'autres formes d'exercice, même à un âge avancé, contribuent à réduire ces problèmes.

- Augmentation de l'endurance et de l'énergie

Contrairement à ce que pensent certaines personnes, l'aérobic et l'exercice ne vous laisseraient pas essoufflé et moins énergique. Ils peuvent stimuler votre endurance et votre énergie. Un exercice continu et régulier peut entraîner un développement musculaire et une augmentation de l'endurance corporelle. En outre, l'aérobic peut également réduire la fatigue et l'essoufflement. L'aérobic peut aider le corps à mieux dormir la nuit, ce qui rend la personne plus énergique et plus fraîche le lendemain.

- Favoriser une meilleure santé mentale

L'exercice ne fait pas que calmer et aider le corps, il peut également contribuer à améliorer l'humeur d'une personne. L'amélioration de la santé et des résultats physiques grâce à l'aérobic peut renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. Elle est même utilisée pour réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

Les bienfaits de l'aérobic sont nombreux. En fait, certains diront qu'en dehors des avantages physiques et mentaux, l'aérobic peut également contribuer à améliorer les performances sexuelles. Il existe également différents types d'exercices d'aérobic qui peuvent susciter l'intérêt de personnes d'âges et de caractéristiques différents.

Cependant, l'aérobic n'est pas forcément sans danger pour tout le monde. Les personnes souffrant de certaines maladies et celles qui sont enceintes doivent prendre les précautions nécessaires lorsqu'elles pratiquent des exercices d'aérobic. Avant d'essayer tout programme d'aérobic, il est important de consulter d'abord un médecin, surtout si vous souffrez ou avez souffert d'une maladie.

Les différents types d'exercices d'aérobic

L'aérobic est l'un des types d'exercices les plus populaires sur le marché. Son utilisation de la musique, de la danse, de l'équipement et d'autres installations a contribué à sa popularité. Les exercices d'aérobic sont des entraînements qui visent à augmenter la fréquence cardiaque pendant un certain temps. Cela permet au corps d'absorber davantage d'oxygène, ce qui améliore la circulation sanguine, la perte de poids et la combustion plus rapide des calories et des graisses.

D'autres activités physiques peuvent également être considérées comme des exercices d'aérobic, comme la natation, la course à pied, la marche, le jogging et le vélo. Un exercice d'aérobic commence par 5 à 10 minutes d'échauffement, d'étirements et d'exercices. Après l'échauffement, la routine proprement dite suit, pendant environ 20 à 30 minutes. La dernière partie de l'entraînement sera le processus de refroidissement.

Il existe différents types d'exercices d'aérobic pour différents niveaux d'individus. L'habileté, la santé et le confort sont des éléments à prendre en compte pour choisir le type d'exercice d'aérobic qui correspondrait aux besoins et aux capacités de l'individu. Certains de ces types sont :

- Aérobic à faible impact

Comme son nom l'indique, les exercices à faible impact ne comprennent pas d'activités susceptibles d'endommager les os et les articulations, comme les sauts et les rebonds. Les exercices effectués ont une intensité plus faible, ce qui réduit les risques de blessures et de surmenage des jambes. Dans cet exercice, un ou les deux pieds doivent toujours être en contact avec le sol.

Avec une routine à faible impact, vous ne commencez pas par une note élevée. Un individu peut commencer à effectuer les exercices à un rythme plus lent et augmenter progressivement son intensité. L'aérobic à faible impact est idéal pour les personnes âgées, les personnes obèses et en surpoids et, bien sûr, les femmes enceintes.

- Aérobic à fort impact

Les exercices d'aérobic à fort impact utilisent différents mouvements. Il peut s'agir de sauter, de tourner, de traîner les pieds, de doubler, etc. Ce type d'entraînement vise à développer la zone abdominale, les mollets et le système cardiovasculaire. Si une personne est agile et active avant de s'entraîner, l'aérobic à fort impact peut être la meilleure option. Mais pour les débutants, des exercices plus lents et à faible impact sont préférables.

est recommandé en premier lieu. Lorsque la personne est déjà à l'aise avec ce niveau de faible impact, il est alors possible de passer au deuxième niveau. N'oubliez pas que la discrétion du médecin est toujours importante.

- Step Aerobics

L'aérobic de step utilise des bancs de step pour s'entraîner. Ce type d'aérobic a en fait un faible impact. Des études ont montré que le step aérobic peut aider une personne à réduire son poids, étant donné que son impact ne représente que la moitié de l'impact utilisé lorsqu'on fait du vélo à la maison. Dans l'ensemble, ce processus ou entraînement est dédié au développement du bas du corps.

- Kickboxing aérobic

On l'appelle aussi cardio boxe. C'est l'un des entraînements les plus efficaces pour perdre du poids. Bien que le kickboxing aérobic soit fatigant, ses effets sur le corps sont importants. Il peut certainement aider à développer plus d'énergie et une plus longue endurance. Il est également appelé cardio boxing et peut brûler environ 800 calories en une heure.

- Aérobic aquatique

Un autre exercice à faible impact mais qui donne d'énormes résultats, qu'il s'agisse de perdre du poids ou d'améliorer l'état de santé général. Selon les experts, l'aérobic aquatique permet de brûler des calories plus rapidement que les exercices sur terre en raison de la résistance de l'eau.

Pataugeage dans l'aquagym

Les activités physiques comme la marche, la course, la danse et la natation peuvent être considérées comme de l'aérobic. Les exercices d'aérobic sont des exercices qui augmentent la fréquence cardiaque tout en pompant davantage d'oxygène dans les vaisseaux sanguins. Il existe différents types d'exercices d'aérobic qui peuvent être définis en fonction de l'équipement utilisé dans le programme d'entraînement. Les exercices d'aérobic dans l'eau sont un exemple d'exercices d'aérobic.

L'aquagym ou aqua aerobic peut également être appelée waterobics. Ce type d'entraînement est généralement pratiqué dans une piscine dont l'eau descend jusqu'à la taille. Il peut s'agir d'une piscine intérieure ou extérieure, dont la température de l'eau est comprise entre 82° F et 86° F. À bien y penser, la forme la plus courante de waterobics est la natation. L'aquagym vise à développer la force, la souplesse et l'équilibre du corps et à fournir un entraînement cardiovasculaire. Une séance dure généralement de 40 à 50 minutes.

Comme pour toute autre séance d'aérobic, il y a un échauffement de cinq minutes et une récupération de cinq minutes. Des dispositifs de flottaison peuvent être fournis aux participants si l'eau est profonde. Des planches et des haltères aquatiques sont également fournies pour aider les participants à flotter ou peuvent être utilisées pour des exercices. Des poids d'eau et des ceintures flottantes sont également utilisés pour augmenter la résistance de l'eau. De la musique est utilisée pendant les séances d'entraînement.

Lorsque vous commencez à faire de la waterobic, la chose la plus élémentaire dont vous avez besoin est votre maillot de bain. Certains participants utilisent également un bonnet de bain pour protéger leurs cheveux du visage et de l'eau.

des chaussures spéciales pour l'eau. Ces chaussures spéciales peuvent soutenir vos chevilles et empêcher vos pieds de glisser. Elles servent également de protection contre les coupures et les éraflures.

L'intégration de l'aquagym dans votre mode de vie présente de nombreux avantages.

- Comme l'eau assure la flottabilité et le soutien du corps, il y a moins de risques de blessures osseuses et articulaires, ce qui en fait une activité idéale pour les personnes âgées souffrant d'arthrite ou de maux de dos. L'entraînement dans l'eau rend l'individu moins endolori et moins douloureux après l'entraînement. Les articulations du corps n'ont aucun problème pour maximiser ses mouvements.
- Certains diront qu'ils ont vu leurs muscles se modeler et se tonifier plus rapidement en faisant des exercices dans l'eau qu'en les pratiquant sur la terre ferme. L'aérobic aquatique peut aider les muscles à se développer 12 à 14 fois plus vite que sur la terre ferme. La densité de l'eau étant supérieure à celle de l'air, sa résistance est plus élevée, ce qui explique en partie le meilleur développement musculaire et l'endurance.
- Le cœur fonctionne mieux lorsqu'on fait de l'aquagym. Par rapport à des activités comme la course à pied ou la natation, la fréquence cardiaque est maintenue à un rythme plus faible.
- C'est un excellent moyen de brûler des calories et de perdre du poids. La marche, par exemple, lorsqu'elle est pratiquée sur terre, permet de brûler environ 135 calories en une demi-heure. Si elle est pratiquée dans l'eau, vous pouvez brûler jusqu'à 264 calories pour une séance de 30 minutes.
- L'aquagym est idéale pour les personnes souffrant d'arthrite, d'ostéoporose et les femmes enceintes, car les exercices sont suffisamment doux pour les mouvements des articulations, mais suffisamment rapides pour développer la masse musculaire. Néanmoins, si une personne présente les problèmes de santé suivants, l'avis d'un expert est toujours important.

Même avec tous ces avantages, l'aérobic aquatique n'est pas encore parfaite. Comme elle nécessite l'utilisation d'installations et d'équipements, l'exercice d'aérobic aquatique a tendance à être plus coûteux. Certains prestataires d'assurance maladie peuvent couvrir l'aquagym à condition qu'elle soit recommandée par le médecin traitant.

Respiration aérobie

L'aérobic est l'un des moyens de perdre du poids et de réduire les risques de maladie et de complications résultant de l'obésité et du surpoids. Elle permet également d'améliorer l'état de santé général. L'aérobic peut aider à pomper plus d'oxygène dans les vaisseaux sanguins, ce qui peut augmenter le métabolisme et brûler plus de graisses et de calories. Aérobic signifie littéralement "oxygène". Les exercices d'aérobic sont conçus pour augmenter l'apport d'oxygène. Cette pratique permettrait de brûler les graisses et d'améliorer la santé et la forme physique.

Selon des études, environ 300 000 décès d'adultes aux États-Unis peuvent être attribués au manque d'activité physique et à des habitudes alimentaires malsaines. Environ deux tiers des

adultes aux États-Unis sont en surpoids, tandis qu'environ un tiers de la population adulte est obèse. Les adultes ne sont pas les seuls à souffrir de problèmes de poids. Le nombre d'enfants et d'adolescents souffrant d'obésité a augmenté ces dernières années en raison des changements de mode de vie.

Serait-il donc possible de perdre du poids rien qu'en respirant ?

La respiration est un aspect crucial dans différents types d'exercices. En fait, dans le yoga, il est important de respirer correctement. Les exercices de respiration peuvent même éliminer le stress et détendre le corps et l'esprit.

La respiration pour perdre du poids est pratiquée par plusieurs programmes de respiration aérobique. Chaque programme a sa propre technique et ses propres conseils.

Cependant, il est important de comprendre qu'il n'existe pas de programme de perte de poids ou de pilule qui puisse produire des résultats spectaculaires du jour au lendemain. L'obésité et le surpoids ne peuvent être résolus par la seule respiration aérobique. Bien sûr, un régime alimentaire approprié et de l'exercice physique sont toujours indispensables pour faire disparaître les kilos. La respiration aérobique peut compléter ces programmes de perte de poids pour obtenir de meilleurs résultats.

La plupart d'entre nous n'utiliseraient qu'environ 20 % de notre capacité pulmonaire, alors que 70 % de l'élimination des substances toxiques dans notre corps se produit lorsque nous respirons. La respiration aérobique aide notre corps à maximiser son potentiel. En respirant correctement pendant environ 20 minutes par jour, vous pouvez obtenir des résultats spectaculaires sur votre santé.

Le principe directeur est que la respiration peut nettoyer votre corps. Elle peut aider à évacuer les déchets, les toxines et autres polluants de votre corps. Les techniques de respiration profonde diaphragmatique peuvent aider à réduire la cellulite, à améliorer le teint, la circulation sanguine, la digestion et même le sommeil.

Avec la respiration aérobique, il suffit de se tenir droit, d'expirer par les poumons et d'inspirer par le nez. La respiration doit permettre d'étirer les poumons à leur capacité. Lorsque vous expirez, assurez-vous de faire sortir tout l'air contenu dans les poumons. Maintenez la respiration pendant un moment, puis rentrez le ventre. Vous pouvez faire ces exercices de respiration environ 10 à 20 fois. Certains préfèrent les faire avant de procéder à tout entraînement physique.

Tout le monde veut perdre du poids. Mais cela ne signifie pas que vous devez commencer à vous affamer et devenir un esclave des machines d'exercice. En fin de compte, pour perdre du poids, il faut toujours manger des fruits, des légumes et des aliments sains, faire de l'exercice régulièrement et garder ou maintenir une attitude positive dans la vie.

Lorsque nous participons à des programmes d'aérobic et de perte de poids, le fait de nous fixer des objectifs réalistes à atteindre nous facilitera la tâche et nous permettra de perdre du poids à notre rythme. La respiration n'est peut-être pas le haricot magique que nous recherchons pour avoir bonne mine, mais elle peut certainement nous aider à nous transformer en une nouvelle personne.

Danse aérobic

La danse aérobique combine des exercices et différentes formes de danses comme le ballet et le jazz dans une routine d'exercice. Elles sont généralement considérées comme des exercices à faible impact et à rythme plus lent que les autres routines d'aérobic, bien qu'il existe également des routines à rythme rapide. En raison de ces caractéristiques, elles sont idéales pour les personnes qui ont besoin d'exercices à faible impact, comme les personnes âgées, les

personnes en surpoids et les femmes enceintes.

Ce qui fait de la danse aérobic une routine intéressante est, bien sûr, sa musique. Il existe différents types de musique qui peuvent être utilisés pour différentes danses d'aérobic, il existe différentes variations de vitesse et de style de danses d'aérobic. Il existe des directives pour la musique d'aérobic. Elle est généralement de 120 à 124 battements par minute pour l'aérobic de step. Pour les exercices à faible impact, le rythme est généralement de 136 à 148 battements par minute. Les débutants dansent ou transpirent sur des rythmes plus lents.

La danse aérobique peut être classée en exercices à fort impact, à faible impact, en step aérobic et en danse aérobique aquatique. Les exercices à fort impact, comme son nom l'indique, impliquent des exercices intensifs comprenant des sauts synchronisés avec la musique. L'aérobic de step utilise le banc de step, et l'aérobic aquatique se pratique dans l'eau jusqu'à la taille.

Outre les mouvements au rythme de la musique, la danse aérobique est également associée à une respiration rapide ou aérobique. Cela permet d'injecter davantage d'oxygène dans le sang et de rajeunir le corps.

Les danses d'aérobic sont généralement pratiquées de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine. La routine est exécutée comme les danses rythmiques, les comptes étant essentiels pour donner le rythme.

Avant de procéder à la routine, il est important de s'échauffer. Il dure généralement de 10 à 15 minutes. Ces exercices d'étirement réduiront les risques de blessure et prépareront en même temps le corps à tout mouvement important. Après la routine proprement dite, des mouvements de relaxation ou de refroidissement seront effectués pendant 5 à 15 minutes supplémentaires pour aider le cœur et les muscles à se détendre.

La danse aérobique présente de nombreux avantages, même si elle a été pratiquée de manière ludique. Ce type d'entraînement aérobique est un excellent moyen de perdre du poids et, en même temps, de tonifier les muscles du corps. Il aide également le corps à développer la force des os qui portent la majeure partie du poids du corps et à renforcer les muscles cardiovasculaires.

Tout comme d'autres exercices, la danse aérobic peut augmenter la circulation du sang, réduire les niveaux de sucre et de cholestérol dans le sang. La danse aérobic comprenant des exercices de respiration appropriés, davantage d'oxygène circule dans le cœur, les poumons et les vaisseaux sanguins, ce qui permet au corps de mieux fonctionner, de produire plus d'énergie et d'endurance. Ses avantages physiques incluent également le renforcement du système immunitaire, préparant le corps contre les rhumes, la grippe, etc.

La danse aérobique est également un excellent moyen d'éloigner le stress. Elle peut briser la routine stressante et monotone que nous avons à la maison, à l'école ou sur le lieu de travail. Elle peut même vous permettre de développer ou de pratiquer votre créativité, puisque vous pouvez créer vos propres pas de danse ou votre propre routine. Si vous ne pouvez pas quitter la maison pour aller dans une salle de sport, vous pouvez faire les exercices d'aérobic à la maison, apprendre les pas et choisir votre propre chanson. Comme il est amusant de rester en bonne santé grâce à l'aérobic en se déhanchant !

Équipement d'aérobic

L'aérobic n'est pas seulement bon pour votre corps mais aussi pour votre santé globale. C'est aussi un excellent moyen de perdre du poids et d'éviter les kilos superflus. Bien que les exercices d'aérobic soient bons comme le kickboxing, la marche, le jogging ou des routines similaires, l'utilisation d'équipements d'aérobic rendrait l'exercice plus amusant et permettrait de brûler des calories plus rapidement.

Il existe différents types d'équipements qui peuvent être utilisés pour différents exercices

d'aérobic.

- Banc d'escalier

Il s'agit de l'équipement le plus courant. La hauteur de la marche dépend des mouvements des jambes qui seraient utilisés. Bien entendu, la hauteur dépend de l'expérience et de l'expertise de la personne qui l'utilise. En général, un débutant commence avec une marche de 10 cm. Au fur et à mesure que la personne devient

plus expérimenté, la hauteur augmentera pour développer plus d'endurance et de souplesse. Ce qui est génial avec le step aérobic, c'est qu'il est suffisamment portable pour être transporté n'importe où.

Lors de l'achat d'un banc d'escalier, un banc avec une surface antidérapante sera une bonne idée car il sera plus sûr. N'oubliez pas qu'un banc d'escalier plus haut implique un entraînement plus intense.

- Bicyclette stationnaire

Contrairement aux vélos ordinaires, ils ne sont situés qu'à un seul endroit. Pour mesurer la progression du vélo, un ergomètre est installé. Il existe même des vélos stationnaires équipés d'ordinateurs qui contiennent les données et les séances d'exercice. Ces vélos ont des caractéristiques différentes qui influencent le coût de l'équipement. Il existe différents types de vélos d'appartement. En acheter un ne signifie pas que vous devez choisir le modèle le plus sophistiqué et le plus cher. Les besoins de l'utilisateur passent avant tout.

- Tapis de course

Les tapis de course peuvent être coûteux. Il existe des tapis de course manuels et motorisés que l'on peut acheter dans différents centres de fitness. Les tapis de course sont dotés de différentes fonctions, comme un moniteur de pouls, un porte-bouteille et un porte-livres. Il existe même des modèles sophistiqués qui vous permettent d'utiliser des lecteurs vidéo et audio pour tuer l'ennui pendant que vous faites vos exercices. Lors de l'achat d'un tapis de course, la taille est le facteur le plus important. Vérifiez s'il peut s'intégrer dans votre salle d'exercice ou votre salon.

- Poids à main

Soulever des poids est une autre composante des exercices d'aérobic. Si vous essayez sérieusement de vous muscler, commencez par vous procurer des poids de 3 et 5 livres. Lorsque vous utilisez des poids à main, il est recommandé d'utiliser des gants d'aérobic pour une meilleure prise. L'aérobic aquatique dispose également de poids personnalisés qui peuvent être utilisés dans les exercices aquatiques.

Lorsque vous effectuez des exercices d'aérobic, il est important d'utiliser l'équipement adéquat, c'est-à-dire les bons vêtements et les bonnes chaussures. Assurez-vous que les vêtements permettent au corps de bouger facilement, les chaussures doivent être suffisamment confortables et maintenir l'utilisateur en équilibre.

Outre le fait de veiller à porter des vêtements de sport appropriés, il est important de demander à votre médecin ou à votre prestataire de soins de santé de vous recommander des équipements et des programmes de fitness adaptés à vos besoins. Si l'achat d'un équipement de fitness n'est pas envisageable, vous pouvez toujours vous inscrire dans un centre de fitness, à condition qu'il propose l'équipement que vous préférez utiliser.

Kickboxing aérobic

Il existe différents types et routines d'aérobic. L'un d'eux est le kickboxing aérobic. Le

kickboxing aérobique ne doit pas être confondu avec le kickboxing qui est une technique d'autodéfense. Avec le kickboxing aérobique, également appelé kickboxing cardio, vous pouvez perdre environ 800 calories en une heure. Outre la perte de poids, le kickboxing cardio permet également de renforcer le haut et le bas du corps.

Le kickboxing aérobic commence comme n'importe quel autre type d'exercice aérobic, avec un échauffement de cinq à dix minutes. Ensuite, ce sont les coups de pied et de poing qui s'enchaînent pour se terminer par cinq minutes de récupération. Cet exercice d'aérobic combine arts martiaux, autodéfense, boxe et musique. Une personne qui s'y adonne est en mesure d'apprendre les bases de ces éléments. Par exemple, les positions de base de la boxe sont enseignées. Les coups de poing comme les directs et les crochets, les coups de pied comme les coups de pied latéraux sont enseignés.

On pense que le kickboxing est issu du Muay Thai. Mais outre les influences de la boxe thaïlandaise, le kickboxing aérobic utilise également des techniques de karaté pour développer la souplesse, la force et l'endurance en un seul exercice cardiovasculaire. Ceux qui pratiquent le kickboxing aérobic témoignent également qu'il les a aidés à renforcer leur confiance en eux, leur estime de soi, leur maîtrise de soi et à développer une attitude positive vis-à-vis de l'exercice et de l'entraînement.

En outre, elle peut également réduire les niveaux de stress et augmenter l'endurance et l'énergie de l'individu. Imaginez, apprendre l'autodéfense et maintenir votre forme physique personnelle en une heure ou moins par jour. Mais aussi génial que cela puisse être, il convient de prendre en compte certaines considérations avant de pratiquer le kickboxing aérobic.

- Votre niveau de forme physique personnel.

Le kickboxing aérobic est un exercice d'aérobic à fort impact. Les personnes souffrant d'arthrite, d'ischio-jambiers tendus et de dos inflexible peuvent avoir des difficultés avec ce programme. Pensez toujours à demander l'avis de votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'exercices, quel qu'il soit, surtout si vous souffrez déjà d'une maladie.

- Tenez compte de votre niveau d'expertise.

Si c'est la première fois que vous faites ce genre d'exercice, vous pouvez toujours suivre un cours de débutant. Après vous être familiarisé avec l'exercice, vous pourrez passer aux niveaux intermédiaire et avancé. Si vous vous entraînez avec un CD/DVD ou une cassette à la maison, suivez attentivement les instructions et commencez et faites l'entraînement à votre propre rythme. Certains mouvements, comme le high-kick, doivent être évités par les débutants. Ces mouvements nécessitent de la souplesse, que vous développerez plus tard, lorsque vous serez habitué à la routine.

- Hydratez.

Buvez toujours de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.

- Si le CD ou le cours dure plus d'une heure, vous n'êtes pas obligé de vous entraîner pendant toute cette période. Une heure d'exercice d'aérobic est suffisante.
- Portez des vêtements qui n'entravent pas la fluidité des mouvements pendant l'exercice. Les vêtements amples peuvent parfois poser problème.

Le cardio kickboxing peut toujours exposer les débutants à des risques de blessures articulaires. En particulier, s'ils s'étendent ou utilisent des formes et des positions incorrectes, comme des coups de pied trop longs et des articulations bloquées. Porter des poids et tenir des haltères n'est pas non plus une bonne idée, car cela pourrait également nuire à vos

articulations. Lorsque vous pratiquez le kickboxing aérobique ou tout autre type d'aérobic, ne cédez jamais à la pression des pairs et ne dépassez pas vos limites ou votre fatigue.

Gardez à l'esprit que la vitesse, la flexibilité et vos performances globales et votre forme physique augmenteront avec une pratique régulière.

Step Aerobics

L'aérobic, mise au point par le Dr Kenneth Cooper au début des années 70, est devenue l'un des exercices les plus pratiqués de nos jours. L'aérobic (littéralement "avec de l'oxygène") est essentiellement une forme d'exercice visant à améliorer la condition physique globale d'une personne en termes de force musculaire, de souplesse et de santé cardiovasculaire.

L'une des formes d'exercices d'aérobic les plus populaires aujourd'hui s'appelle le step aerobics, introduit au début des années 90. Cette nouvelle forme d'aérobic est une innovation de l'ancienne routine d'aérobic, avec cette fois une marche (un engin surélevé de 15 à 30 cm de haut) sur laquelle le pratiquant monte ou descend de temps en temps.

La cadence des pas (elle commence généralement à 120 par minute) et la hauteur des marches (6 à 8 pouces) sont ajustées en fonction des besoins et de l'expérience de l'exerciceur. Ces exercices simples de step-up, step-down sont aussi bénéfiques que ceux des mouvements plus intenses, mais moins dommageables pour les articulations.

Mouvements de base

Le pas de base consiste à poser un pied d'abord, puis l'autre sur le dessus de la marche, et à descendre sur le sol en utilisant la même séquence de mouvements de pieds. Les adeptes de l'aérobic s'accordent à dire que le "bon pas de base" consiste à poser le pied droit sur la marche, puis le pied gauche, puis à descendre sur le sol avec le pied droit puis le pied gauche.

Pour les variations, les instructeurs changent les différents mouvements de la séquence, par exemple en passant de la "base droite" à la "base gauche" sans qu'il y ait de mouvements intermédiaires. En général, cela se fait en "tapant" du pied au lieu de changer de poids.

Une autre forme de pas est appelée "tap-free" ou "smooth step". Les pieds sont toujours alternés, sans les "taps" qui peuvent prêter à confusion. Les "taps" peuvent parfois rendre l'apprentissage difficile pour les nouveaux étudiants en aérobic.

L'instructeur planifie généralement à l'avance le moment d'insérer un mouvement de commutation qui maintient le rythme naturel des mouvements pour simuler le déplacement naturel des poids sur les deux jambes comme dans la marche.

A partir des bases droites, l'instructeur peut insérer un "knee up" (lever un genou et pendant le retour, passer le mouvement à l'autre pied) et continuer avec les bases gauches.

Sets

Habituellement, un set préparé par l'instructeur se compose de nombreux mouvements différents avec des durées différentes. Il est exécuté par l'ensemble de la classe et généralement chronométré à 32 battements par série. Le tout est fait de manière à ce que l'ensemble de la série puisse être changé et répété dans l'autre jambe, en miroir.

Les cours de niveau de base comportent des mouvements de base plus simples. Les cours avancés intègrent parfois des éléments de danse tels que des tours, des stumps et tout ce qui est en vogue.

Les éléments sont enchaînés dans deux à trois routines par cours. On apprend ces routines en classe, qui seront exécutées à la fin du cours. La plupart des instructeurs offrent plusieurs choix pour le niveau d'intensité ou de capacité de danse de chaque personne pendant l'enseignement des routines.

Avantages

Le step aérobic permet de brûler des calories et de maintenir le poids. La quantité de calories brûlées dépend de l'intensité, de la vitesse et de la durée des exercices d'aérobic.

Le step aérobic permet d'améliorer l'endurance, de prévenir les maladies cardiovasculaires et d'améliorer la démarche et l'équilibre. Elle permet également d'entraîner la souplesse pour améliorer les mouvements des articulations.

Enfin, le step aérobic aide à maintenir une bonne santé mentale car les séances d'entraînement sont amusantes et agréables, et les séances libèrent certainement du stress. Avec une séance de groupe, la vie sociale d'une personne est également améliorée.

Aérobic pour les enfants

Il est important d'enseigner très tôt aux enfants les notions de santé et de forme physique. En les faisant participer à des exercices et à des séances d'aérobic, vous les aiderez non seulement à comprendre ce qu'est la santé, mais aussi à diriger leur énergie vers des mouvements et des pratiques qui seront productifs et bénéfiques à long terme.

Selon des études, environ 25 % des enfants et des adolescents ne pratiquent aucune "activité physique intense". Environ 14 % des enfants et des adolescents déclarent ne pratiquer aucune activité physique, comme la marche ou le vélo, tous les jours. Cela peut être l'une des raisons pour lesquelles le nombre d'enfants a doublé depuis le début des années 1970. En 2000, 19 % des enfants âgés de 6 à 11 ans et 17 % des enfants âgés de 12 à 19 ans sont considérés comme étant en surpoids.

Les personnes qui pratiquent des activités physiques réduisent les risques de développer des problèmes de santé en vieillissant. Faire de l'exercice réduit les risques d'obésité, de diabète, d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque. Mais faire suivre à votre enfant une vidéo d'exercice de 30 minutes n'est pas amusant pour lui. Il existe des centres de remise en forme qui proposent des programmes d'entraînement pour les enfants, tels que le vélo, la natation, la marche, la marche, les jeux, afin d'introduire l'aérobic et l'activité physique à faible, moyen et fort impact.

Initier les enfants et les adolescents à l'aérobic les aiderait à devenir plus actifs et, en même temps, à changer leur vision du style de vie qu'ils auront en vieillissant. Il existe également des centres de fitness qui proposent des programmes d'exercices adaptés aux enfants et aux adolescents, en fonction de leur âge, de leurs compétences et, bien sûr, de leur condition physique et personnelle.

Il existe également des CD et des DVD qui mélangent un entraînement d'aérobic avec des danses et d'autres moyens amusants. Les adolescents et les enfants plus âgés peuvent aimer danser sur des danses hip-hop et modernes. Certains s'intéresseront également aux danses aérobiques, au kickboxing, au yoga et au Pilates. Vous pourriez également aider votre enfant à participer aux sports et activités organisés par l'école.

Selon les Centers for Disease Control and Prevention (1997) et le Council for Physical Education for Children (1998), il existe des directives à garder à l'esprit lorsque vous faites participer votre enfant à une activité physique. Les enfants devraient au moins être physiquement actifs pendant 30 à 60 minutes tous les jours de la semaine ou presque. Une activité modérée à vigoureuse par jour devrait durer environ 10 à 15 minutes. Les jeux et les activités comme le vélo, la marche, la course, etc. devraient également faire partie des activités de l'enfant.

Pour encourager l'activité physique, veillez à mettre en place des règles qui conduisent à un mode de vie plus sain. Il s'agit notamment de fixer un temps pour regarder la télévision et les jeux informatiques. En outre, veillez à ce que votre enfant ne prenne pas ses repas devant la télévision ou l'ordinateur. Cela permettrait aux parents de parler aux enfants pendant les repas.

Le moyen le plus simple d'apprendre aux enfants à faire de l'exercice et de les y encourager est de donner l'exemple. Les problèmes d'obésité et de surpoids ne concernent pas seulement la santé des enfants ; de façon alarmante, beaucoup d'adultes souffrent également de ces problèmes de santé. La famille qui fait de l'exercice ensemble aide la famille à construire des relations plus fortes et plus étroites. L'aérobic ne profitera pas seulement à votre enfant, mais aussi à toute la famille.

Les meilleurs types d'aérobic

Depuis les années 80, l'aérobic a pris d'assaut le monde de l'exercice. Différente des entraînements de haute intensité utilisés auparavant par les athlètes professionnels, l'aérobic est un exercice modéré qui permet d'améliorer efficacement la condition physique générale.

Après avoir été mis au point par le Dr Kenneth Cooper, les exercices et les routines d'aérobic réguliers ont été améliorés et ont fait l'objet d'innovations depuis leur introduction dans le courant dominant de la vie moderne.

Une grande partie de l'attrait de l'aérobic sur presque tout le monde est le fait qu'il s'agit simplement de toute activité physique modérée qui peut être pratiquée de manière continue pendant un certain temps.

Ce type d'exercice fait travailler le corps dans la partie inférieure de la zone de fréquence cardiaque cible, ce qui permet au cœur et aux poumons de s'adapter et de se renforcer.

Pour cette raison, l'aérobic est connu comme le meilleur exercice de cardio et de perte de poids. La plupart des bodybuilders attestent que l'aérobic procure un effet de combustion des calories durable, inégalé par tout autre exercice.

Le meilleur exercice d'aérobic pour brûler les graisses et perdre définitivement du poids dépend, bien entendu, de la condition physique de chacun. Si la condition physique est faible (le plus souvent, il s'agit de personnes qui débutent), la marche ou le step aérobic sont probablement les meilleurs exercices.

Quelques recommandations

Pour commencer, la meilleure aérobie serait la marche, la course, la corde à sauter, les machines à ski, les tapis de course, les rameurs, les cavaliers de santé et plus encore.

Si vous débutez ou si vous n'avez pas fait d'exercice récemment, le meilleur programme de départ est la marche. Même si le potentiel de combustion des graisses de la marche est faible, il s'agit d'une excellente routine pour les débutants.

Avec le temps, sur les conseils de votre entraîneur et de votre médecin, vous pourrez intensifier votre programme. Peut-être pourrez-vous plus tard faire du jogging et augmenter le niveau d'intensité de votre combustion des graisses.

Course à pied et cyclisme

La course à pied ou le jogging, la suite logique de la marche, est considérée comme le meilleur exercice d'aérobic par de nombreux experts. Il a une grande capacité à brûler les graisses et, s'il est pratiqué avec constance, il produira des résultats évidents que tout pratiquant pourra ressentir et constater par lui-même.

Il convient toutefois de rester vigilant quant au risque de surentraînement. Le nom du jeu est la modération, surtout si vous avez des antécédents médicaux de problèmes cardio-vasculaires. Comme toujours, consultez d'abord votre médecin.

Le vélo, qu'il s'agisse d'un vélo stationnaire ou d'un vrai vélo, est un autre exercice d'aérobic amusant et excellent. Le vélo de cross-country ou de montagne vous permet non seulement de faire de l'exercice, mais aussi de découvrir des endroits pittoresques qui peuvent exciter l'esprit.

Tapis de course et poids

Les tapis de course vous permettent de combiner la marche, le jogging et l'entraînement en résistance. La possibilité de faire des exercices de haute intensité sur les tapis de course en fait des aides très efficaces pour atteindre vos objectifs de combustion des graisses.

Il en va de même pour les autres appareils d'exercice de la salle de sport, comme les rameurs. Dans le cas de l'aviron, les routines du corps entier peuvent grandement aider à brûler des calories.

Sur les conseils de votre entraîneur, vous pouvez ajouter une séance de musculation légère à votre séance d'aérobic. Vous pouvez le faire au moins trois fois par semaine. La musculation et l'aérobic sont une combinaison efficace pour brûler les graisses et préserver et tonifier vos muscles.

Modération et cohérence

Dans tous ces cas, le principal état d'esprit du pratiquant doit être la cohérence. L'aérobic a besoin de modération. Tout ce qui est plus intense est un autre programme d'exercice.

Comment les aérobies peuvent vous aider à perdre du poids

L'un des moyens les plus populaires pour perdre du poids depuis lors est l'exercice aérobique, en raison de ses avantages à long terme pour la santé globale. Bien que de nombreuses personnes témoignent des merveilles de la perte de poids en suivant un régime et en réduisant leur consommation de nutriments importants, toutes ces méthodes n'offrent pas des résultats certains et souhaitables comme les exercices d'aérobic.

Si vous faites partie de ceux qui envisagent de perdre du poids, il est temps d'arrêter de penser

aux programmes de perte de poids ou aux régimes. Il est maintenant temps de faire une petite recherche sur les exercices d'aérobic pour vous aider à comprendre comment l'aérobic peut vous aider à perdre du poids et à obtenir des bénéfices à long terme pour votre santé.

Les bases de l'aérobic

L'aérobic consiste à pratiquer une activité telle qu'un exercice physique pendant une période plus longue, mais avec moins de force et d'effort de la part de la personne qui le pratique. En d'autres termes, les exercices d'aérobic sont ceux qui permettent à une personne d'effectuer plusieurs tâches à la fois, comme tenir une conversation tout en faisant l'exercice ou s'engager dans des activités simples mais productives.

Les formes les plus courantes d'exercices d'aérobic peuvent être la simple marche, le jogging, la natation et même le ski de fond. Les personnes qui ne peuvent pas pratiquer ces exercices simples de façon régulière peuvent essayer de participer à des cours d'aérobic à proximité, où un instructeur les guide.

Les experts disent qu'avant de vous engager dans une activité telle que les exercices d'aérobic, assurez-vous d'avoir bien examiné ses exigences. Évitez de choisir des activités qui ne conviendraient pas à votre état de santé et à votre mode de vie.

Assurez-vous également d'avoir consulté un médecin agréé ou autorisé avant d'essayer des exercices d'aérobic et avant d'utiliser tout produit d'amaigrissement qui, selon vous, pourrait compléter votre activité, comme des compléments alimentaires, des herbes ou des médicaments en vente libre.

Que peut-on faire ?

Pour vous assurer que les exercices d'aérobic fonctionneront pour vous, prenez le temps de lire et de comprendre les différentes questions qui les entourent. Vous pouvez consulter Internet, où il existe des milliers de sites qui vous permettront d'obtenir toutes les informations que vous souhaitez sur les exercices d'aérobic, ou demander à une personne de votre entourage qui les a pratiqués auparavant de vous donner des conseils et des suggestions de première main. Cela vous aidera également si vous :

- Consignez vos habitudes et schémas alimentaires en tenant un journal alimentaire. La mise à jour et le suivi de vos habitudes alimentaires vous aideront à trouver les raisons de votre prise de poids. Demander l'aide professionnelle d'un diététicien agréé rendra ce suivi plus valable.
- Laissez-vous aller et cédez si vous avez envie d'un aliment ou d'un plat spécifique, car ne pas être trop restrictif avec la nourriture ou les friandises préférées peut être une expérience enrichissante. En cédant à ces envies, vous pouvez totalement éviter de manger des aliments riches en calories et en graisses.
- ne faites qu'un seul exercice quotidien, comme la marche, qui est la forme la plus facile d'exercice aérobique, car elle est recommandée par la plupart des autorités pour vous aider à perdre du poids tout en maintenant votre corps en forme et en bonne santé. D'autres exercices et entraînements d'une durée de 30 à 60 minutes vous aideront également à brûler les graisses et les calories indésirables.

L'aérobic pendant la grossesse

Tout le monde peut bénéficier de l'exercice, même les personnes handicapées. Les personnes âgées verraient leur santé s'améliorer en faisant des exercices à faible impact. Les femmes enceintes bénéficient également des exercices d'aérobic à faible impact. Celles qui pratiquent l'aérobic pendant leur grossesse verront leur travail et leur accouchement facilités.

Des études ont également montré que les femmes qui pratiquaient des exercices d'aérobic avaient moins de risques de subir une césarienne ou une intervention chirurgicale et se rétablissaient plus rapidement, que ce soit sur le plan physique ou en cas de dépression post-partum. Ces femmes perdent également plus rapidement les kilos pris pendant la grossesse. Dans l'ensemble, les femmes témoignent que leur grossesse a été plus saine que celle des autres femmes.

Faire de l'exercice pendant la grossesse ne signifie pas que les futures mères vont continuer à faire le même rythme ou les mêmes exercices qu'avant la grossesse. Étant donné que les futures mamans ont pratiquement deux vies dans leur corps, elles ne devraient pas faire trop d'efforts dans leurs exercices.

Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas pratiquer d'exercices d'aérobic pendant plus de 30 minutes. Lorsque l'on fait trop d'exercice, la température corporelle de la mère et de l'enfant peut augmenter. Cela peut entraîner des problèmes pour le bébé. Une chaleur excessive au cours du premier trimestre peut provoquer des malformations congénitales. Plus tard, au cours du deuxième trimestre, elle peut provoquer une naissance prématurée.

Pour éviter l'hyperthermie ou la chaleur excessive, les exercices peuvent être effectués tôt le matin, lorsque le temps est plus frais. Les femmes enceintes doivent boire beaucoup d'eau et éviter d'exercer une force ou une énergie trop importante, comme l'haltérophilie. Les endroits comme les saunas et les hammams sont à éviter. Comme toutes les femmes enceintes le savent, les exercices qui rendraient l'abdomen et le ventre vulnérables doivent être évités par tous les moyens. Les mouvements de saut doivent également être évités.

Les femmes enceintes peuvent également pratiquer l'haltérophilie. Cela les prépare à porter le bébé après la naissance. Cependant, les experts recommandent toujours de demander l'avis d'un médecin avant d'entreprendre une routine ou un programme d'aérobic. D'autres formes d'exercices peuvent être pratiquées au cours du premier trimestre, comme la natation, la marche, et il existe des programmes d'aérobic spécialement conçus pour les femmes enceintes. Pendant que vous faites de l'exercice, il est important de continuer à manger et de maintenir votre corps hydraté.

Au cours du deuxième et du dernier trimestre, le poids du bébé peut avoir un effet sur vos mouvements. Il est difficile de maintenir votre équilibre, car le poids peut exercer une pression sur vos articulations. Pendant cette période, la marche sur place pourrait remplacer votre routine d'exercice habituelle. Les exercices qui vous obligent à vous pencher, à faire des pirouettes et à tourner rapidement peuvent faire perdre l'équilibre à la mère et entraîner des blessures.

Soyez prudente lorsque vous vous déplacez sur le sol. Vous pouvez essayer un cours prénatal d'aérobic aquatique s'il en existe un dans votre communauté. Il offre les mêmes avantages que l'aérobic sur terre - un entraînement pour votre cœur et votre corps et la camaraderie d'autres femmes enceintes sans le stress sur vos articulations ou le risque de blessure ou de chute.

Même si l'aérobic présente de nombreux avantages, les médecins peuvent ne pas le recommander à certaines mamans enceintes, surtout si elles présentent des signes de prééclampsie ou d'aggravation de l'hypertension. L'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) met également en garde les femmes enceintes contre les exercices d'aérobic qui les obligeraient à s'allonger sur le dos lorsqu'elles sont enceintes d'environ 20 semaines. En général, si une femme enceinte présente des symptômes inhabituels tels que des douleurs, des saignements, des battements cardiaques rapides ou des vertiges, il convient

d'arrêter les exercices.

Équipement d'aérobic

L'aérobic n'est pas seulement bon pour votre corps mais aussi pour votre santé globale. C'est aussi un excellent moyen de perdre du poids et d'éviter les kilos superflus. Bien que les exercices d'aérobic soient bons comme le kickboxing, la marche, le jogging ou des routines similaires, l'utilisation d'équipements d'aérobic rendrait l'exercice plus amusant et permettrait de brûler des calories plus rapidement.

Il existe différents types d'équipements qui peuvent être utilisés pour différents exercices d'aérobic.

- Banc d'escalier

Il s'agit de l'équipement le plus courant. La hauteur de la marche dépend des mouvements des jambes qui seraient utilisés. Bien entendu, la hauteur dépend de l'expérience et de l'expertise de la personne qui l'utilise. En général, un débutant commence avec une marche de 10 cm. Au fur et à mesure que la personne acquiert de l'expérience, la hauteur augmente afin de développer l'endurance et la souplesse. Ce qui est génial avec les marches d'aérobic, c'est qu'elles sont suffisamment portables pour être transportées partout.

Lors de l'achat d'un banc d'escalier, un banc avec une surface antidérapante sera une bonne idée car il sera plus sûr. N'oubliez pas qu'un banc d'escalier plus haut implique un entraînement plus intense.

- Bicyclette stationnaire

Contrairement aux vélos ordinaires, ils ne sont situés qu'à un seul endroit. Pour mesurer la progression du vélo, un ergomètre est installé. Il existe même des vélos stationnaires équipés d'ordinateurs qui contiennent les données et les séances d'exercice. Ces vélos ont des caractéristiques différentes qui influencent le coût de l'équipement. Il existe différents types de vélos d'appartement. En acheter un ne signifie pas que vous devez choisir le modèle le plus sophistiqué et le plus cher. Les besoins de l'utilisateur passent avant tout.

- Tapis de course

Les tapis de course peuvent être coûteux. Il existe des tapis de course manuels et motorisés que l'on peut acheter dans différents centres de fitness. Les tapis de course sont dotés de différentes fonctions, comme un moniteur de pouls, un porte-bouteille et un porte-livres. Il existe même des modèles sophistiqués qui vous permettent d'utiliser des lecteurs vidéo et audio pour tuer l'ennui pendant que vous faites vos exercices. Lors de l'achat d'un tapis de course, la taille est le facteur le plus important. Vérifiez s'il peut s'intégrer dans votre salle d'exercice ou votre salon.

- Poids à main

Soulever des poids est une autre composante des exercices d'aérobic. Si vous essayez sérieusement de vous muscler, commencez par vous procurer des poids de 3 et 5 livres. Lorsque vous utilisez des poids à main, il est recommandé d'utiliser des gants d'aérobic pour une meilleure prise. L'aérobic aquatique dispose également de poids personnalisés qui peuvent être utilisés dans les exercices aquatiques.

Lorsque vous effectuez des exercices d'aérobic, il est important d'utiliser l'équipement adéquat, c'est-à-dire les bons vêtements et les bonnes chaussures. Assurez-vous que les vêtements permettent au corps de bouger facilement, les chaussures doivent être suffisamment

confortables et maintenir l'utilisateur en équilibre.

Outre le fait de veiller à porter des vêtements de sport appropriés, il est important de demander à votre médecin ou à votre prestataire de soins de santé de vous recommander des appareils et des programmes de fitness adaptés à vos besoins. Si l'achat d'un appareil de fitness n'est pas envisageable

Vous pouvez toujours vous abonner à des centres de fitness, à condition qu'ils proposent les équipements que vous préférez utiliser.

La beauté des exercices d'aérobic

Aujourd'hui, de plus en plus de remèdes sont proposés sur le marché pour les personnes qui souhaitent perdre du poids. Parmi ces remèdes pour la perte de poids, on trouve des produits, des suppléments et des programmes. Mais s'il y a une chose que les experts considèrent comme la plus sûre, ce sont les exercices d'aérobic.

Avant de vous engager dans un régime, un produit ou un programme de perte de poids, assurez-vous de bien comprendre ses effets et ses éventuels effets secondaires pour éviter de reprendre votre forme après avoir perdu du poids. Une bonne connaissance de ces produits et des risques possibles qui y sont associés peut vous donner une idée des produits que vous pouvez consommer, des régimes que vous pouvez suivre ou des programmes auxquels vous pouvez vous inscrire.

La plupart des études montrent que les régimes qui favorisent une perte de poids de plus de deux livres par semaine ne sont pas sûrs car ils augmentent la possibilité de problèmes de santé graves par rapport à une perte de poids progressive. Les experts médicaux s'accordent également à dire que perdre du poids à un rythme plus lent peut réduire les risques de problèmes de santé qui sont étroitement associés à une perte de poids rapide.

De plus, les régimes à la mode et les produits de perte de poids rapide disponibles aujourd'hui ne font pas qu'ignorer, mais violent totalement les principes de base d'une bonne nutrition et les diverses directives diététiques. Ne vous laissez pas séduire par la promesse d'une perte de poids rapide, car toutes les affirmations selon lesquelles une personne peut perdre du poids presque sans effort sont inventées.

Ce ne sont là que quelques-unes des raisons pour lesquelles de plus en plus d'experts recommandent des moyens sûrs de perdre du poids, comme l'aérobic. Étant donné que les exercices d'aérobic impliquent un effort moindre dans une activité pendant une période plus longue, beaucoup disent que cela pourrait être un outil efficace pour obtenir des avantages à long terme pour la santé.

Comment tenir le coup

Outre les risques graves pour la santé et les conséquences psychologiques des régimes futiles, une perte de poids inappropriée due à l'utilisation de produits amaigrissants non prescrits ou de régimes dont l'efficacité n'a pas été prouvée peut entraîner une dépression et affaiblir le système immunitaire. C'est pourquoi les experts recommandent vivement des moyens sûrs d'être en forme et mince grâce à des exercices d'aérobic.

Beaucoup disent que perdre du poids peut être frustrant mais que c'est un exploit gratifiant une fois que vous avez atteint votre poids idéal et votre silhouette. Pour vous aider à conserver le poids que vous avez perdu grâce à de simples exercices d'aérobic, voici quelques informations à démystifier :

- Le "régime pauvre en glucides" est le seul moyen pour vous de perdre du poids. Il s'agit

probablement de l'un des plus gros mensonges promus par les gens de l'industrie de la perte de poids aujourd'hui, car le fait de supprimer tous les glucides et les féculents ne fera que provoquer un manque d'éléments nutritifs dont le corps a besoin, en particulier les tissus musculaires.

- Il faut beaucoup de temps pour intégrer un programme de perte de poids dans votre emploi du temps. Si vous pensez que vous ne pouvez pas gérer votre perte de poids tout seul, alors optez pour l'inscription à une option de perte de poids sûre et responsable, comme les cours d'aérobic, qui peut s'intégrer dans votre emploi du temps, et vous pourrez même faire d'autres choses pour vous.

La nécessité de l'aérobic

L'aérobic est un phénomène mondial depuis les années 80, et la plupart des pays du monde le connaissent. Pour les non-initiés, le Dr Kenneth Cooper (son concepteur) a soumis la définition officielle au dictionnaire anglais Oxford.

En conséquence, l'aérobic est définie comme "une méthode d'exercice physique visant à produire des changements bénéfiques dans les systèmes respiratoire et circulatoire par des activités qui ne nécessitent qu'une modeste augmentation de l'apport en oxygène et qui peuvent donc être maintenues".

En raison des nombreuses nouvelles maladies (hypertension, diabète de type 2 et autres affections cardiovasculaires) provoquées par le mode de vie physique généralement inactif de l'homme moderne, les experts recommandent vivement l'aérobic pour tous.

Exercice d'aérobic

La définition commune de l'aérobic est simplement l'activité qui consiste en des mouvements répétitifs de faible intensité, principalement des grands muscles des bras et des jambes, pendant un certain temps. Cette activité augmente la respiration et le rythme cardiaque.

La plupart des activités de faible intensité que vous faites pendant la journée entrent également dans cette catégorie. Elle comprend des activités régulières telles que la marche, le jogging, la natation et le cyclisme.

Pour les personnes qui débutent dans les programmes d'exercices, ou qui ont peut-être des antécédents de problèmes de santé, des exercices légers sont recommandés au début, la plupart des jours de la semaine.

Avantages cardiovasculaires

Les experts conseillent d'effectuer ces exercices d'aérobic à une intensité modérée. Ce niveau d'activité est sans danger pour presque tout le monde, et il procure toujours les bienfaits souhaités pour la santé.

Des recherches récentes apportent d'autres bonnes nouvelles. Il s'avère que les exécutants d'aérobic peuvent encore avoir des effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire même si la routine d'exercice (généralement 30 minutes au total) est divisée en trois ou quatre segments de 8 à 10 minutes, pour autant qu'ils soient de même intensité.

Intensité

Les médecins déconseillent toutefois les exercices d'aérobic à haute intensité qui ne sont

pas fréquents. Il s'avère que cette approche n'est pas très saine.

En premier lieu, la réduction des risques d'hypertension, d'hypercholestérolémie, de diabète de type 2 et d'autres pathologies dépend du volume total de l'exercice pratiqué, plutôt que de son intensité.

Les exercices d'intensité élevée augmentent les risques de blessures musculaires ou articulaires. Pire, elle peut déclencher des conséquences fatales en raison de troubles du rythme cardiaque.

Les instructeurs d'aérobic commencent toujours leurs séances par des étirements légers et des mouvements de faible intensité pendant environ 5 à 10 minutes. Cette routine d'échauffement est importante pour éviter les blessures. À la fin de la routine, une période de refroidissement similaire d'environ 5 à 10 minutes est également effectuée.

Avantages

Comme cela a été prouvé ces dernières années, les personnes qui pratiquent régulièrement l'aérobic sont connues pour bénéficier d'un taux de cholestérol sanguin plus bas, d'une pression artérielle plus faible, d'un corps tonique grâce à la réduction des graisses et d'une perte de poids bénéfique.

On sait qu'ils ont développé une endurance musculaire et corporelle globale, qu'ils ont un tempérament et une humeur plus joyeux et qu'ils présentent un risque général plus faible de maladies cardiovasculaires, certifié médicalement.

Activités communes

Le plus intéressant, c'est la facilité avec laquelle vous pouvez faire de l'aérobic, même sans aller à la salle de sport et sans participer à des exercices de gymnastique.

Les médecins recommandent une simple marche qui totalise environ 10 000 pas par jour. Commencez par un nombre de pas inférieur, puis augmentez-le lentement chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif.

Pratiquée de manière régulière, la marche rapide permet d'effacer les risques courants pour la santé. Votre besoin d'aérobic n'est pas si difficile à combler.