



# **Modalités et conditions**

## **AVIS LÉGAL**

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse ni ne déclare à aucun moment que le contenu de ce rapport est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Bien que tous les efforts aient été faits pour vérifier les informations fournies dans cette publication, l'éditeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité. Toute atteinte à des personnes, peuples ou organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Dans les livres de conseils pratiques, comme dans toute autre chose dans la vie, il n'y a pas de garantie de revenus. Les lecteurs sont invités à répondre en fonction de leur propre jugement sur leur situation individuelle et à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseils juridiques, commerciaux, comptables ou financiers. Il est conseillé à tous les lecteurs de faire appel aux services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptable et financier.

Nous vous encourageons à imprimer ce livre pour en faciliter la lecture.

# Table des matières

Avant-propos
Chapitre 1 : <b><i>Tout ce que vous devez savoir sur le cardio</i></b>
Chapitre 2 : <b><i>Choisir son équipement de fitness</i></b>
Chapitre 3 : <b><i>Votre cerveau a aussi besoin d'exercice</i></b>
Chapitre 4 : <b><i>Régime d'entraînement cardio</i></b>
Chapitre 5 : <b><i>Étirer son corps</i></b>
Chapitre 6 : <b><i>Traitements des blessures</i></b>
Chapitre 7 : <b><i>Surveillez la gestion de votre poids</i></b>
Chapitre 8 : <b><i>Surveillez votre alimentation</i></b>
Conclusion

# **Avant-propos**

La plupart des experts médicaux attestent qu'un certain entraînement cardio est préférable à l'absence totale d'entraînement. Pour mener une vie saine et en bonne santé, l'une des conditions préalables est d'intégrer régulièrement un entraînement cardio. Obtenez toutes les informations dont vous avez besoin ici.



## ***Ripped avec Cardio***

L'entraînement révolutionnaire pour un corps plus sain et plus fort

# **Chapitre 1 :**

***Tout ce que vous devez savoir sur le cardio***

---

## **Synopsis**

Il convient de noter qu'il existe différents types et étapes d'entraînement cardio disponibles pour toute personne intéressée. Il convient donc de faire quelques recherches avant de concevoir le régime le plus approprié et de le suivre efficacement. Voici quelques-uns des points à prendre en compte pour comprendre l'entraînement cardio :



## **L'essentiel**

Entraînement cardio d'intensité modérée - pour ceux qui tentent des entraînements cardio dans le but précis de retrouver la forme ou pour ceux qui veulent mettre un frein à l'état d'obésité actuel, l'entraînement cardio d'intensité modérée serait une option plus recommandable pour commencer.

Cela est principalement dû au fait que la plupart des exercices de cardio sont plutôt difficiles, ce qui nécessite un engagement de la part du participant. Si le programme de cardio choisi est d'un niveau difficile, les chances que la personne s'y tienne sont plutôt minces. Une séance d'entraînement cardio d'intensité modérée, effectuée sur une longue période, donnera les résultats souhaités et permettra à l'individu de rester concentré et motivé.

Au fur et à mesure que les résultats souhaités deviennent plus évidents, il peut être nécessaire d'intensifier le programme d'exercices cardio afin d'obtenir encore plus de résultats lors des séances d'entraînement. Le fait d'y consacrer plus de temps ou de séances aidera l'individu à gagner plus de masse musculaire et à réduire le taux de graisse corporelle. En outre, une routine plus fréquente serait une solution saine pour éviter de perdre le même temps sur quelque chose qui ne serait pas bénéfique pour l'individu.

## **Chapitre 2 :**

### ***Choisir son équipement de fitness***

---

## **Synopsis**

Choisir le bon équipement peut être une tâche très difficile et déroutante, surtout lorsque l'équipement disponible est vaste et varié.



## **Ce dont vous avez besoin**

Pour certains, consulter un spécialiste de l'exercice physique est suffisant, tandis que pour d'autres, les conseils du personnel de vente de l'équipement sont à prendre en considération.

Cependant, avant même de se lancer dans la quête d'un équipement de fitness adapté, l'individu doit prendre le temps et la peine de définir ses besoins et ses intentions avant de pouvoir identifier l'ensemble des équipements appropriés.

Il existe généralement deux types de catégories dans lesquelles les exercices peuvent être regroupés, à savoir le type aérobique et le type avec poids. Le type aérobie, également connu sous le nom d'entraînement cardiovasculaire, vise à augmenter la fréquence cardiaque, à stimuler le métabolisme et à mettre le corps en mode de combustion des graisses pendant les séances d'entraînement.

Les exercices de musculation, également connus sous le nom d'entraînement musculaire, visent à développer les grands groupes de muscles du corps et à augmenter la masse musculaire.

L'équipement pour les exercices d'aérobic comprend les tapis de course, les appareils d'entraînement elliptiques, les vélos d'exercice, les vélos couchés, les exercices à pédales, les rameurs, les appareils d'entraînement croisés et les escaliers.

Pour ce qui est de l'approche des poids, l'équipement comprendra très probablement le home gym, le banc de musculation, le banc incliné, les haltères, les poids à main ou les haltères, les ensembles de poids, les bancs de musculation et les exercices abdominaux.

Bien que l'argent puisse également jouer un rôle important dans le choix de l'équipement de fitness le plus idéal, l'individu doit également tenir compte de l'utilisation à long terme de l'article destiné à l'achat.

Faire un achat uniquement en fonction des besoins actuels n'est pas forcément le meilleur choix, car lorsque l'individu a atteint la phase souhaitée de son régime d'exercice, il peut être nécessaire de mettre à niveau l'équipement actuel, ce qui peut s'avérer assez coûteux.



# **Chapitre 3 :**

---

***Votre cerveau a aussi besoin  
d'exercice***

---

## **Synopsis**

Aussi étrange que cela puisse paraître, il existe un lien réel entre l'exercice physique et l'exercice du cerveau. Il est bien connu que le cerveau devient plus vif et plus alerte lorsque l'individu a un programme d'exercice régulier intégré dans son style de vie quotidien.

Cela est dû au fait que tous les éléments positifs sont libérés dans les systèmes corporels, ce qui aide ensuite le cerveau à fonctionner plus efficacement, d'où l'idée que le cerveau peut et doit faire de l'exercice pour être optimal.

## **Jetez un coup d'œil**

L'exercice a un impact positif sur le système nerveux et déclenche presque toujours des substances chimiques du plaisir telles que la sérotonine et la dopamine, qui sont l'ingrédient idéal pour le calme, le bonheur et l'euphorie.

Par conséquent, avec des régimes d'exercices réguliers, le cerveau est capable de ressentir toutes les auras positives et agréables, ce qui permet au cerveau de penser plus clairement, d'être plus performant et de maintenir un meilleur niveau de moral. Ainsi, en stimulant le système nerveux, l'esprit humain est capable de fonctionner à un niveau supérieur.

Lorsqu'il s'agit de combattre la dépression, l'exercice est presque toujours recommandé, car là aussi, les substances chimiques libérées dans le système corporel contribuent positivement à un meilleur état d'esprit et à un meilleur modèle de pensée.

De nombreuses études ont pu prouver que l'exercice du corps et l'exercice du cerveau sont indissociables. Les sentiments de colère, de fatigue et de tension peuvent être dissipés avec une quantité appropriée d'exercices s'ils sont effectués assez régulièrement.

En fait, certains individus commencent à faire de l'exercice dès qu'ils sentent que la négativité s'empare de leur esprit et de leurs pensées. Cette forme de soulagement a fait ses preuves pour un grand nombre de personnes.

Par conséquent, pour profiter de cet état d'esprit et de ce processus de réflexion, chaque personne est encouragée à mettre en place des séances d'entraînement cardio de manière régulière et constante.



# **Chapitre 4 :**

## *Régime d'entraînement cardio*

---

### **Synopsis**

Il existe de nombreux types d'exercices différents qui peuvent être intégrés dans un programme d'entraînement cardio. La conception d'un programme d'entraînement cardio consiste à comprendre et à choisir ceux qui sont les plus adaptés aux besoins de l'individu. Certains exercices peuvent nécessiter l'utilisation d'un équipement spécialement conçu, tandis que d'autres peuvent simplement nécessiter un peu d'espace.



## **L'entraînement**

Voici quelques-uns des exercices de cardio-training les plus populaires :

Pour les débutants, l'idéal est d'effectuer des exercices très simples et basiques, lentement, pour habituer le corps à l'introduction du régime d'exercices.

La durée idéale de ces entraînements est d'environ 3 jours de cardio et 2 jours de musculation. Le régime d'entraînement cardio à ce stade devrait idéalement inclure des exercices de vélo stationnaire, de marche, d'elliptique, qui doivent tous être effectués en une seule séance.

En alternant avec des exercices de musculation du corps entier ou des exercices de yoga et d'étirement doux les autres jours dans le même laps de temps, on obtient généralement un entraînement presque complet pour cette étape.

Pour l'intermédiaire - ici, le même style d'exercice est adopté mais avec une concentration plus intense et spécifique sur des parties particulières du corps, et pendant des périodes plus longues pour chaque séance d'entraînement.

Différentes combinaisons peuvent être intégrées à l'entraînement, mais l'intensité doit être élevée pour répondre à ce niveau et à ces exigences. Les séances d'entraînement devraient idéalement comprendre une séance de 30 minutes de cardio medley, un entraînement du haut du corps, et alterner avec des séances de 45 minutes sur tapis roulant et un entraînement du tronc. D'autres jours, les régimes d'entraînement peuvent inclure des exercices pour le bas du corps et un entraînement en circuit.

Pour les avancés - ici, on se concentre plus intensément sur l'entraînement immédiat de chaque groupe musculaire individuel pour créer de la masse musculaire et un corps tonique.



## **Chapitre 5 :**

---

***Étirer son corps***

### **Synopsis**

Lorsqu'il s'agit de préparer le corps à s'adapter à un régime d'exercices, il est nécessaire que le corps soit souple, d'où l'utilisation d'exercices d'étirement. Les exercices d'étirement permettent d'améliorer la souplesse de la poitrine, des épaules, du dos, des bras et des jambes. Ces exercices peuvent commencer à l'aide d'un simple ensemble d'instruments tels qu'une chaise, un ballon ou un banc.



## **Se préparer**

Voici quelques exemples d'exercices d'étirement simples que le corps peut utiliser à des fins de conditionnement :

Étirement des quadriceps - pour l'équilibre, la personne peut utiliser un mur et se tenir au pied droit, les jambes devant être pliées au niveau du genou. Ramenez le pied vers les fesses jusqu'à ce que la rotule soit dirigée vers le sol.

Étirement des ischio-jambiers - ici, le pied gauche est placé en avant et le corps est basculé au niveau des hanches, tout en gardant le dos plat. Abaissez ensuite cette position jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement à l'arrière des jambes. Alternez avec l'autre pied.

Étirement de la poitrine et des épaules - assis ou debout, les mains jointes fermement derrière le dos, tout en gardant les bras aussi droits que possible, levez les bras vers le plafond. Ce mouvement ne doit être effectué qu'à une hauteur confortable et l'étirement doit être ressenti dans les épaules et la poitrine.

Haut du dos - tapez les mains ensemble devant vous et penchez-vous suffisamment vers l'avant pour créer une position de dos rond. Ensuite, poussez les bras vers l'extérieur jusqu'à ce que l'étirement soit ressenti dans la zone supérieure du dos.

Étirement du biceps - étirer les bras vers l'extérieur, les pouces vers le haut, et en tournant les pouces vers le bas et vers l'arrière, sentir l'étirement du biceps.

Étirement de l'épaule - en prenant le bras droit et en le plaçant droit devant la poitrine, enroulez la main gauche autour du coude et tirez doucement sur le bras droit jusqu'à ce que l'étirement soit ressenti dans la partie supérieure du bras droit. Alternez avec l'autre bras.



## **Chapitre 6 :**

### ***Traitement des blessures***

---

## **Synopsis**

S'il est fait correctement, l'exercice est censé améliorer le bien-être général du corps humain. Cependant, il est possible de subir un certain nombre de blessures diverses et variées au cours de ces séances d'entraînement.



## **Grande information**

Voici quelques conseils pour aider la personne qui s'adonne à un exercice à éviter les blessures éventuelles :

En connaissant et en reconnaissant les limites et le niveau de forme physique dont l'individu est capable, la possibilité de se blesser peut être évitée, car l'individu pourra évaluer à l'avance s'il est capable d'entreprendre un régime d'exercice particulier.

S'assurer que l'état du corps est correctement et constamment hydraté est un autre élément important à garantir lors de l'entraînement. Le corps a besoin d'avoir les vitamines et les minéraux essentiels pour fonctionner de manière optimale pendant et après une séance d'entraînement. Sans les régimes et les compléments alimentaires nécessaires, cela peut devenir un problème susceptible de provoquer des blessures.

Beaucoup de gens sous-estiment l'importance d'une tenue correcte et d'un équipement adapté. Si l'on utilise un équipement approprié, il y a moins de risques de se blesser pendant les séances d'entraînement. Une tenue correcte peut également aider à éviter les ampoules et les irritations, voire même que la personne se prenne les pieds dans l'équipement.

Le respect d'exercices d'échauffement et de récupération appropriés permet également de limiter les risques de blessures pendant et après les séances d'entraînement. L'esprit est plus alerte et plus concentré, ce qui crée un climat de confiance.

un état d'esprit attentif qui aide l'individu à se réadapter aux mouvements moteurs normaux.

Souvent, les personnes qui s'essaient à certains exercices ne connaissent pas vraiment les mouvements nécessaires, ce qui peut entraîner des blessures. C'est pourquoi il est très important de demander l'avis d'un expert avant d'essayer de nouveaux exercices ou un équipement peu familier.



# **Chapitre 7 :**

---

## ***Surveillez la gestion de votre poids***

---

### **Synopsis**

La surveillance du poids est une chose que presque tous les individus font à un moment ou à un autre. Cependant, les personnes qui suivent un programme d'exercices doivent surveiller leur poids à intervalles réguliers afin d'évaluer l'efficacité du programme suivi.



## **Poids**

Il est parfois nécessaire de revoir le programme d'exercices choisi si la personne n'en retire aucun avantage, notamment en termes de perte de poids, qui devrait idéalement se manifester dans les premiers mois suivant le début du programme d'exercices choisi.

Il y a aussi d'autres moments où il est nécessaire de surveiller la progression du poids, surtout si l'on s'est fixé un objectif de poids idéal qui est le point central du régime d'exercice.

Certaines personnes trouvent que l'observation de la progression ou de l'absence de progression du poids est un facteur de motivation. Ce signe révélateur très visible des niveaux de réussite atteints peut contribuer à maintenir la concentration de l'individu et sa volonté de poursuivre le régime d'exercice conçu.

La surveillance du poids peut également aider l'individu à continuer à s'améliorer, une fois qu'il est évident que les régimes d'exercices sont efficaces.

La gestion de la surveillance du poids peut également aider l'individu et ceux qui sont liés à la conception du programme d'exercices à intégrer des exercices adaptés au poids de l'individu, car cela permettra de réduire les pourcentages de blessures possibles pendant et après les exercices.

Dans certains cas, les poids déterminent le type d'équipement qui peut être utilisé sans causer de stress excessif au corps, ce qui est particulièrement important pour les personnes qui commencent à

s'entraîner.

la routine d'exercice. Les questions de santé et de poids doivent être soigneusement examinées pour cette catégorie d'individus. Ainsi, l'importance de la gestion de la surveillance du poids ne doit pas être sous-estimée.



## **Chapitre 8 :**

---

### ***Surveillez votre alimentation***

---

### **Synopsis**

Suivre un régime est généralement la première mesure prise par la plupart des personnes qui souhaitent perdre du poids ou se remettre en forme. Il s'accompagne ensuite d'un programme d'exercices jugé adapté à l'objectif visé.

Cependant, il est très important de comprendre que lorsque le corps sent qu'il reçoit une quantité moindre d'aliments, il se tourne vers les protéines stockées dans les muscles pour compenser ce manque, au lieu de décomposer les graisses indésirables.

C'est la façon dont le corps s'assure que les quantités appropriées d'énergie sont toujours disponibles pour le fonctionnement quotidien de l'individu.

## **Ce que vous mangez**

Les séances d'exercice exigent normalement un réapprovisionnement en nourriture après chaque entraînement intense. Il serait donc judicieux de rechercher des aliments à la fois sains et nutritifs, tels que des fruits frais et des smoothies ou shakes à base de produits sains, plutôt que de se tourner vers des aliments riches en graisses.

Il n'est pas vraiment nécessaire de prendre un repas avant de faire de l'exercice, car il est très peu probable qu'une personne en bonne santé succombe à des évanouissements ou à des vertiges en raison de la routine d'exercice régulière. Une collation légère et nutritive ou un simple verre d'eau suffisent. Cependant, pour les personnes souffrant d'hypotension, il est conseillé de prendre un repas léger avant une séance d'entraînement.

Comme les muscles continuent généralement à se nourrir même après la fin des séances d'entraînement, le moment idéal pour consommer un repas est au moins une heure après l'exercice. Cela permet de s'assurer que le corps n'utilise pas immédiatement l'énergie fournie par les aliments consommés, laissant la personne affamée une heure plus tard.

# Conclusion

Il peut être assez surprenant de constater que faire de l'exercice sans un apport nutritionnel adéquat ne produira pas les résultats escomptés. La plupart des gens ne savent pas que faire de l'exercice seul, sans un apport nutritionnel approprié avant et après les séances d'exercice, est en fait contre-productif. Par conséquent, il est important d'identifier et d'utiliser une alimentation appropriée lorsque vous vous lancez dans un programme d'exercices.

