



WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



L'entraînement à domicile

Les grands principes

CATHY DESPONTIN



Votre coach

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable.

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 42 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Créatrice du Fat Attack Challenge, j'ai voulu offrir un entraînement efficace à faire à la maison en un minimum de temps.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette. Tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps. Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: L'ASSOCIATION GAGNANTE

Tout le monde peut y arriver !

Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !

La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman

Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux



EMAIL:
cathy@nutrihappybycathy.com

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



Table des matières

1 LES BIENFAITS POUR LA SANTE DE L'ENTRAINEMENT

2 LES 4 FORMES D'EXCERCICES

3 L'ÉCHAUFFEMENT ET LE COOL DOWN

4 S'ENTRAINER EN TOUTE SECURITE

5 LES EXCERCICES A FAIRE A LA MAISON

Chapitre 1

L'EXERCICE EST FORTEMENT SOUS-ESTIMÉ PAR BEAUCOUP. MAIS SEULEMENT TRENTE MINUTES D'EXERCICE RÉCOLTERONT UN GRAND NOMBRE D'AVANTAGES POUR VOUS, PEU IMPORTE VOTRE ÂGE.



Les bienfaits de l'exercice pour la santé

- L'exercice améliore votre humeur. Pendant que vous travaillez votre cerveau va libérer des produits chimiques tels que la dopamine et les endorphines qui diminueront votre niveau de stress et amélioreront votre humeur. Il freinera également votre perception de la douleur.
- L'exercice stimulera également votre puissance cérébrale. Pendant que vous vous entraînez votre cerveau va commencer à réparer vos neurones et créer de nouvelles connexions neuronales. Cela signifie que les personnes âgées peuvent réduire l'âge de leur cerveau de deux ans en marchant simplement pendant trente minutes chaque jour.
- L'exercice stimulera la glande pituitaire dans votre corps qui libère l'hormone de croissance et aide à régénérer vos muscles ainsi que les os et les tissus conjonctifs. C'est pourquoi l'exercice régulier réduira votre risque d'arthrite et d'ostéoporose.
- Lorsque vous faites de l'exercice et augmentez votre fréquence cardiaque, il provoque votre cœur à pousser le flux sanguin à travers le corps qui propage l'oxygène et les nutriments à tous vos organes et votre peau. Cela réduit votre tension artérielle et enlève la plaque de vos artères.
- Votre corps décompose également les toxines et les pousse dans la circulation sanguine où ils sont excrétés de votre corps à travers la peau ainsi que le foie et les reins. Mais vous pouvez également réduire le risque de diabète en faisant de l'exercice.

Avec seulement vingt minutes d'exercice, votre corps commencera à brûler les graisses comme carburant, ce qui réduit votre taux d'insuline et réduit la résistance à l'insuline.

Pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie, votre déclin cognitif est 22,5 % plus rapide que celui des personnes en meilleure santé. Mais en faisant de l'exercice, vous pouvez promouvoir la croissance de nouvelles cellules du cerveau et lutter contre cela.



En fait, il ne faut qu'environ 75 minutes d'exercice vigoureux de haute intensité chaque semaine ou 150 minutes d'exercice modéré chaque semaine. En faisant de l'exercice pendant seulement trente minutes chaque jour, votre qualité de sommeil s'améliorera de 75%. Cela signifie que vous êtes 65% moins susceptibles de vous sentir fatigué toute la journée et vous serez 45% moins susceptibles d'avoir de la difficulté à vous concentrer lorsque vous serez fatigué.

Il ne faut pas grand chose

Maintenant, bien sûr, il existe de nombreuses formes d'exercice, mais 4 sont les plus communs:

1. Endurance
2. Flexibilité
3. Force
4. Equilibre

Chacun sert un but différent et peut être créé pour cibler une région ciblée de votre corps. Vous pouvez tout travailler régulièrement ou vous pouvez tourner avec des séances d'entraînement intensives pour les bras et les épaules un jour par semaine, puis les jambes le lendemain, etc ... vous pouvez faire tout ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Chapitre 2

QUELS SONT LES 4
TYPES D'EXERCICES.

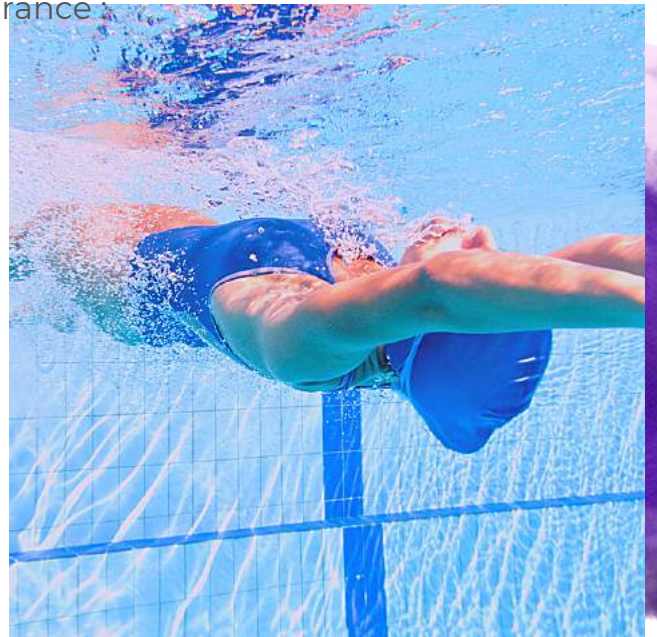


66

1^o L'endurance.

L'endurance se réfère à des exercices aérobies qui augmentent votre fréquence cardiaque et votre respiration. Ils gardent votre cœur et vos poumons en bonne santé et travailleront à améliorer votre condition physique globale. Les exercices d'endurance peuvent aider à prévenir des maladies comme les maladies cardiaques ou le diabète. En améliorant votre endurance, vous pouvez plus facilement effectuer vos tâches quotidiennes. Voici quelques exemples d'exercices d'endurance :

- Monter des collines ou des escaliers
- Natation
- Danse
- Travaux de jardinage
- Vélo
- Jogging
- Jouer au basket-ball
- Jouer au tennis



66

0

2 La

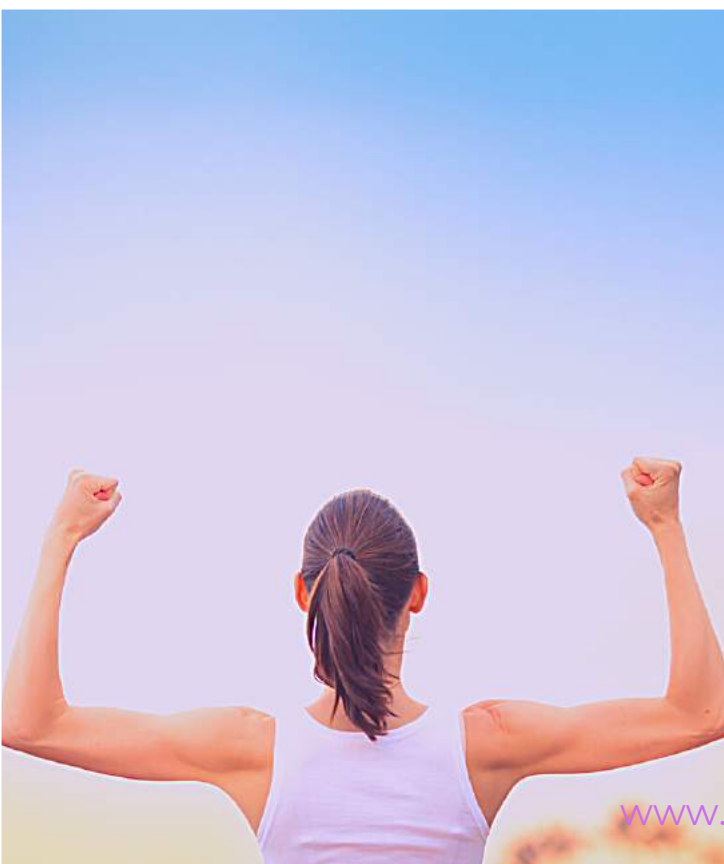
souplesse



Ensuite, il y a des exercices de flexibilité. Ceux-ci aident à garder votre corps souple et à renforcer vos muscles. Être plus flexible peut vous donner la liberté de mouvement pour les activités quotidiennes. Vous pouvez effectuer l'une des opérations suivantes:

- Étirer les épaules et le haut des bras
- Étirements des mollets
- Yoga
- Pilates

66 3 0 La Force



Les exercices de force visent à renforcer vos muscles. Même une légère augmentation de votre force globale peut faire une grande différence dans votre capacité à accomplir des tâches quotidiennes comme monter des escaliers dans votre maison. Ces exercices sont souvent appelés entraînement en résistance ou entraînement en force. Ils incluent:

- Utilisation de bandes de résistance
- Soulever des poids





66

4⁰

L'équilibre

Les exercices d'équilibre vous aident à éviter les chutes, ce qui est un problème courant chez les personnes âgées. Il existe des exercices de musculation du bas du corps qui vous aideront à améliorer votre équilibre, tels que:

- Tai Chi
- Yoga
- Marche talon-orteil
- Debout sur un pied



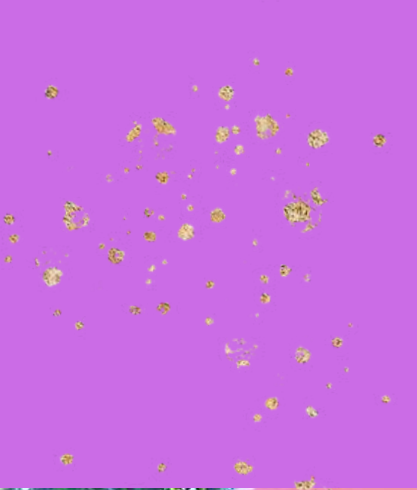
De nombreuses ressources en ligne pour le yoga à domicile ne sont pas seulement des exercices calmes, mais plutôt des exercices modérément intenses, de flexibilité et de force, dont certains utilisent des choses comme des blocs de yoga, de très petits poids ou des bandes d'exercice pour combiner plusieurs de ces exercices en un seul.



L'échauffement

L'entraînement d'endurance ou le cardio devrait faire partie intégrante de votre entraînement et pour la plupart des gens qui débutent avec des entraînements à domicile, cela prendra la forme de votre échauffement. Vos muscles ont besoin de s'échauffer et de se refroidir avant et après tout entraînement. Même si vous ne faites qu'une montée rapide sur une colline à l'extérieur, vous devriez vous étirer avant et après.

Même si vous vous exercez régulièrement et que vous cherchez simplement à augmenter votre charge d'entraînements à la maison, vous devez toujours vous échauffer avant la partie principale de votre entraînement. Prendre 5 minutes pour réchauffer vos muscles les aidera à éviter les chocs ou les tensions.



En fait, pour les personnes qui commencent à courir comme principale source de cardio, certaines des blessures les plus graves sont les atelles de tibia ou les problèmes de genou, et elles peuvent se manifester très rapidement.



Ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est que ces blessures surviennent parce que les plus gros muscles utilisés, les cuisses et les ischio-jambiers, ne sont pas correctement réchauffés avant de courir et lorsque les gros muscles ne peuvent pas supporter la charge de votre exercice, les muscles et les articulations plus petits ont tendance à supporter le poids du fardeau.

Les plus petits muscles et articulations ne sont pas censés faire cela, les gros muscles le sont, et c'est pourquoi les blessures se produisent.

Alors épargnez-vous la tension en faisant une marche rapide ou un bref cardio comme 2 minutes de corde à sauter avant de commencer.



“

*Épargnez les
tensions en vous
échauffant*



“

Le Cooldown

Une autre erreur courante commise par les personnes qui s'entraînent à la maison ou dans une salle de sport est d'essayer de s'étirer immédiatement. Les étirements ne sont pas censés être votre échauffement. Vos muscles ne sont pas encore chauds, donc le sang ne circule pas et ils sont plus susceptibles de se gripper lorsque vous essayez de les étirer.

Ce que vous pouvez faire à la place, c'est votre cardio rapide, juste quelques minutes pour faire circuler le sang, puis vos étirements, ou vous pouvez enregistrer vos étirements pour la phase de récupération à la fin de votre entraînement.

Le temps de récupération n'a pas besoin d'être énorme, cinq minutes suffisent. Pendant ce temps, vous ralentissez simplement jusqu'à ce que vos muscles reviennent à leur niveau d'activité normal.

Pendant une séance d'entraînement, vos muscles commencent à se raccourcir et ils peuvent se sentir tendus, mais les étirements les aident à les allonger, les remettant dans leur position normale, c'est pourquoi les étirements pendant la récupération peuvent aider à réduire la quantité de courbatures et de douleurs que vous ressentez le lendemain. .



Chapitre 4

Comment faire de l'exercice à la maison en toute sécurité



Lorsque vous faites de l'exercice à la maison, vous n'avez personne pour vous aider, il n'y a pas d'entraîneur personnel, il n'y a pas de défibrillateur. Vous êtes également totalement autonome en ce sens que vous devrez peut-être trouver comment faire une pose ou étirer une partie de votre corps en toute sécurité à partir de vidéos ou d'articles en ligne.

Lorsque vous commencez à faire de l'exercice à la maison, il est important que vous commenciez lentement. Trop souvent, les gens sont très impatients de se lancer ou enthousiasmés par un nouveau plan de remise en forme, alors ils en prennent trop, trop vite. Cela entraîne le plus

FAIRE DE L'EXERCICE EN TOUTE SECURITE NECESSITE :

Les bons accessoires - Assurez-vous d'avoir des chaussures de course ou de tennis appropriées si vous prévoyez d'ajouter beaucoup plus de cardio.

“

Connaître son équipement



Si vous achetez des poids ou des bandes d'exercice ou quoi que ce soit pour vous aider à vous entraîner à la maison, vous devez savoir comment ils fonctionnent et comment les utiliser en toute sécurité. Si vous achetez un kettlebell, assurez-vous qu'il s'agit d'un poids que vous pouvez supporter pour tous les exercices que vous prévoyez de faire.



Si quelque chose ne va pas et que vous ne pouvez pas faire l'exercice correctement, ne forcez pas. Travaillez avec un poids plus petit. Si vous faites de la musculation avec des poids, mettez en place des mesures de sécurité pour que vous puissiez toujours laisser tomber le poids au milieu d'un espace sans vous blesser.



Changer vos habitudes alimentaires - Lorsque vous vous préparez à faire de l'exercice en toute sécurité à la maison avec le bon équipement et les bonnes instructions, si vous commencez à faire de l'exercice, votre corps brûlera davantage et nécessitera des calories supplémentaires et plus particulièrement des protéines supplémentaires

Commencez lentement

Cela a déjà été abordé une fois, mais il convient de le répéter: commencez lentement. S'entraîner à la maison deviendra rapidement une seconde nature et tant que vous commencerez lentement et que vous êtes en sécurité, vous en récolterez de nombreux avantages.

N'oubliez pas qu'il est facile de faire de l'exercice à la maison si vous suivez les 4 principaux types d'exercices. Quoi que vous choisissiez de faire pendant votre exercice régulier, il est important d'apprendre à utiliser en toute sécurité tout l'équipement de gymnastique et à bien s'échauffer et se rafraîchir avant un exercice.



*Le sport ne fait pas
vivre plus vieux. il
fait vivre plus jeune*

Chapitre 5

Exercices d'entraînements en force

à faire à la maison



LES ENTRAÎNEMENTS DE FORCE À LA MAISON SONT VRAIMENT MIEUX FAITS AVEC DES POIDS, DONC MÊME UN ENSEMBLE D'HALTÈRES TRÈS LÉGERS OU QUELQUES KETTLEBELLS VOUS DONNERA TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE..

Presse pectorale

Travailler la poitrine est un excellent moyen d'améliorer votre force globale et si vous avez des poids et un banc, la presse pectorale est une excellente option pour vous. Si vous n'avez pas de banc, mais que vous avez des poids, vous pouvez vous allonger à plat sur le sol, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, avec un poids dans chaque main et les coudes larges. Tendez les deux bras vers le ciel jusqu'à ce que vos bras soient droits, puis revenez plus bas. Assurez-vous de ne pas trop étendre vos bras lorsque vous poussez les poids et gardez votre corps tendu.

Si vous n'avez pas de banc ou de poids, vous pouvez facilement vous contenter de choses autour de votre maison comme des blocs de yoga, des boîtes de conserve lourdes ou de gros livres. Tout ce que vous utilisez doit être quelque chose que vous pouvez tenir en toute sécurité et doit être égal ou identique des deux côtés.

66

Fentes

Haltères

Les fentes d'haltères sont un exercice multi-muscles pour les jambes. Cela fonctionne sur les quatre composants. Avec cet exercice, vous devez tenir un haltère dans chacune de vos mains et garder vos épaules en arrière. Vous commencez en position stationnaire ou vous pouvez littéralement traverser une grande zone ouverte en ligne droite. Vous devez garder la poitrine relevée et continuer à regarder droit devant vous. Mettez votre jambe droite en avant dans une grande foulée. La foulée doit être suffisamment large pour que votre jambe gauche puisse se plier et former un angle droit.



Pliez jusqu'à ce que votre genou dégage le sol, puis maintenez-le pendant deux secondes, puis revenez lentement vers la position debout. Répétez cette opération avec l'autre jambe pendant que vous avancez vers l'avant. Pendant cet exercice, il est important de faire attention à l'angle que forment vos jambes. Assurez-vous que votre genou se trouve directement au-dessus de votre cheville et que votre genou et vos orteils pointent dans la même direction.

Entraînements de flexibilité à faire à la maison

Les entraînements de flexibilité prennent de nombreuses formes et peuvent être aussi simples qu'une routine d'étirement dédiée où vous essayez d'étirer les muscles nécessaires à une pose spécifique. Il peut également s'agir de nombreux exercices de Pilates et de yoga populaires.

La planche

La pose de planche, par exemple, améliore vos muscles abdominaux et votre flexibilité globale. C'est quelque chose qui est facile à apprendre et difficile à maîtriser. Plus vous construisez avec cette pose particulière, plus vous aurez de force et de flexibilité globales.



Entraînements d'endurance

à faire à la maison

Lorsque vous vous entraînez à la maison, il existe quelques entraînements cardio simples que vous pouvez intégrer à votre routine, même si vous ne disposez que de quelques minutes à la fois réparties sur toute la journée:

“

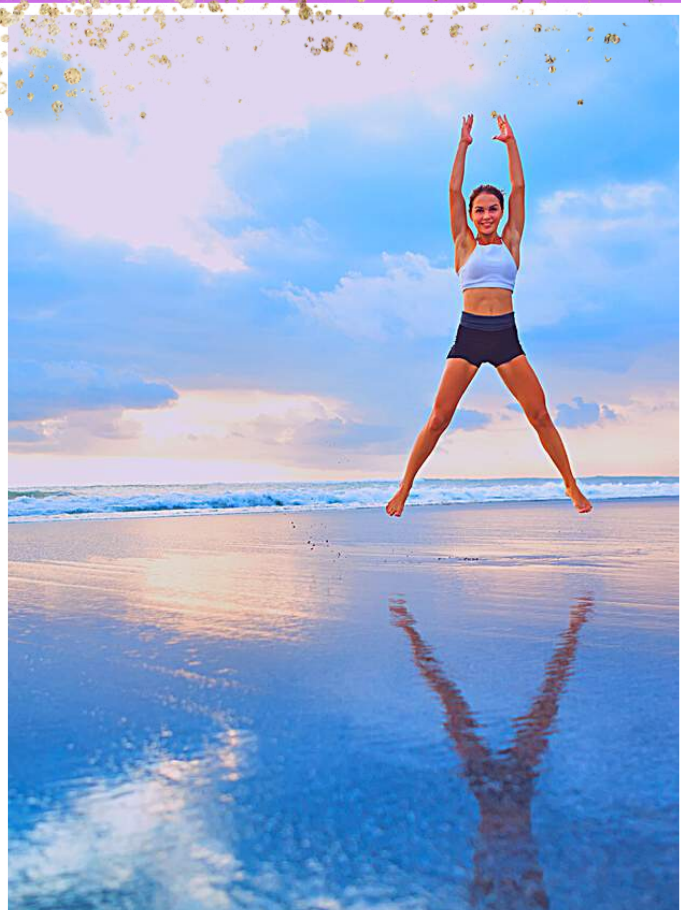
Saut à la
corde

Tout comme vous l'avez fait à l'école primaire, la corde à sauter est l'un des meilleurs exercices cardiovasculaires que vous puissiez faire. Il y a si peu d'exercices qui impliquent tout le corps, comme le Jiu-Jitsu, et cela rend difficile l'entraînement d'une activité cardiovasculaire qui nécessite chaque muscle. Mais la corde à sauter est l'un des moyens les plus proches pour le faire. Vous n'êtes pas obligé de sauter très haut, il vous suffit de sauter suffisamment haut pour que la corde puisse passer sous vos pieds. Vous pouvez utiliser n'importe quel type de corde que vous avez déjà dans la maison, et si vous n'en avez pas, vous pouvez simplement utiliser votre imagination.

Sautez à la corde aussi vite que possible pendant 1 minute. Se reposer. Répétez 5 fois.

Cela ne prendra pas plus de 10 minutes, mais vous laissera épuisé et vous vous sentirez bien.

“



Jumping Jack.

Les jumping jacks, tant que vous avez de la place pour eux, peuvent être faits n'importe où. Tout comme la corde à sauter, vous pouvez faire des sauts pendant une minute à la fois, puis vous reposer pendant une minute et répéter. Le but ici est d'en faire autant que possible en une minute.



Entraînements d'équilibre à faire à la maison

66

Les Fentes



Les fentes sont un autre excellent exercice à faire à la maison. Tenez vos pieds à la largeur des hanches, et avancer avec un pied, et abaisser votre corps comme si vous alliez tomber à genoux. Maintenez la position avec un angle de 90 degrés pour vos deux jambes, puis amenez le pied arrière vers le pied avant. Vous pouvez faire des mouvements brusques dans votre couloir à la maison chaque fois que vous avez besoin de vous lever et de prendre quelque chose dans une autre pièce.

Les squats



Les squats sont l'un des meilleurs exercices pour vos jambes et comme vos jambes comprennent certains des plus gros muscles de votre corps, exercer vos jambes à la maison est le moyen le plus rapide de brûler le plus grand nombre de calories et de perdre de la graisse. Les squats sont très faciles et sont quelque chose que vous faites tous les jours lorsque vous vous assailliez et vous levez d'une chaise.

Tenez-vous debout avec vos pieds à la largeur des épaules et vos bras à vos côtés, gardez votre poitrine levée et votre cou dans une position neutre en regardant vers l'avant, pliez les genoux et poussez vos hanches en arrière comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise. Une fois que vos cuisses sont parallèles au sol comme si vous étiez assise, faites une pause d'une seconde avant de remonter. Si vous ne savez pas comment faire cela au début, entraînez-vous avec une vraie chaise; accroupissez-vous jusqu'à ce que vos cuisses effleurent la chaise, maintenez la position juste au-dessus de ce point et redressez-vous.

L'avantage des squats est que vous pouvez en utiliser plusieurs variantes pour tirer le meilleur parti d'un simple exercice. Pensez aux Jumping Jacks: lorsque vous sautez au lieu de descendre dans une position neutre, vous pouvez sauter dans un squat et du squat sauter de haut en bas à nouveau autant de fois que vous le pouvez en un minute, une minute de repos et répétez.

Pensez à combiner les exercices

Vous pouvez également faire des sauts accroupis où vous vous accroupissez avec vos mains près de votre pieds, puis sautez en levant les mains directement au-dessus de vous aussi haut que vous le pouvez. Essayez d'atterrir doucement et lorsque vous atterrissez, revenez immédiatement en position accroupie et répétez.

Essayez aussi les skis squats. Les skis squats peuvent travailler tous les aspects de vos cuisses. Pour ce faire, tenez-vous debout, les pieds écartés d'au moins une largeur d'épaule. Vous devriez avoir le dos appuyé contre le mur. Pliez-vous dans une position semi-accroupie et restez là pendant dix secondes. Ensuite, déplacez-vous de 5 cm plus bas et restez pendant dix secondes. Déplacez 5 cm supplémentaires plus bas et maintenez pendant dix secondes. Relevez-vous et répétez le processus.





Vous pouvez commencer par des squats réguliers et au fur et à mesure que vous vous améliorez, tenez quelque chose de lourd entre les deux mains juste au niveau de votre poitrine et faites un squat en coupe. Vous n'avez pas besoin de poids pour cela. Si vous avez des poids, tant mieux, mais si vous n'en avez pas, vous pouvez simplement tenir quelque chose comme un livre très lourd, des blocs de yoga ou quelque chose de la cuisine.

Enfin, assurez-vous de vous accorder une journée de repos. Vous l'avez mérité.

