

Sommaire

1. Bienfaits de l'activité physique

D'une manière générale

D'une manière spécifique

2. Bien débiter

Les bilans de départ

Connaissez-vous vos fréquences cardiaques ?

Avez-vous de bonnes habitudes au quotidien ?

Des exercices bien réalisés

La respiration

Importance du couchage.

3. Renforcez votre corps

Généralités

Le renforcement musculaire

La musculation « proprement dite »

S'assouplir

4. La préparation physique

Le désentraînement

Les bases de l'entraînement

Tests et exercices pour débutants

Tests et exercices pour sportifs expérimentés

5. Bien s'alimenter

Pour être dans le vrai

Les règles de base de la nutrition

Activité physique et nutrition

Nature des aliments et hydratation conseillée

Les compléments alimentaires

L'alimentation après l'effort

6. Conseils complémentaires

Préparer ses pieds

Bien s'équiper

Bien récupérer

7. Séances et programmes

Comprendre les séances

Remise en forme

Exercices complémentaires pour sportif entraîné

Renforcer son dos

Affiner son corps

Préparer ses cuisses

Exercices pour les séniors