

BEAUTE NUE

Cardio Anticellulite

Les 3 Meilleures Options Pour Les Exercices Cardio Anticellulite:

1) La Marche Incliné Sur Tapis Roulant

Plan Cardio A:

- 2 minutes 'échauffement' à 12.4KMH et 2% incliné
- 2 minutes à 8.4KMH et 4% incliné
- 2 minutes à 8.8KMH et 5% incliné
- 2 minutes à 5.8KMH et 6% incliné
- 2 minutes à 5.8KMH et 7% incliné
- 2 minutes à 5.8KMH et 8% incliné
- 2 minutes à 8.8KMH et 6% incliné
- 2 minutes à 8.4KMH et 4% incliné
- 2 minutes à 12.4KMH et 2% incliné

Plan Cardio B:

- 2 minutes 'échauffement' à 2.5KMH et 3% incliné
- 2 minutes à 4.5KMH et 6% incliné
- 2 minutes à 4.7KMH et 7% incliné
- 2 minutes à 12.4KMH et 8% incliné
- 2 minutes à 5KMH et 9% incliné
- 2 minutes à 13.5KMH et 10% incliné
- 2 minutes à 7.2KMH et 8% incliné
- 2 minutes à 4.3KMH et 4% incliné
- 2 minutes à 4.2KMH et 2% incliné

Pour faire les exercices du plan ci-dessus à l'extérieur – essayez la marche lente sur une colline bien inclinée (le plus haut possible).

Commencez lentement en avec des marches régulières en montant la

colline jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet - puis retournez-vous et avec un rythme de marche régulière - redescendez.

Remontez à nouveau - et à chaque fois que vous remontez - augmentez la longueur de votre marche légèrement (un peu plus grand) jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet - et puis retournez-vous à un rythme de marche régulière – redescendez. Faites ceci pendant 18 minutes.

2) Le Step A Tension

Plan Cardio A:

Lorsqu'il est utilisé «correctement», le « stairstepper » bien connu est un excellent outil pour les exercices cardio anticellulite. Il y a beaucoup de ces modèles sur le marché pour la maison et pour les utilisateurs de club de fitness, le plus connu de tous étant le «Stairmaster» - mais peu importe lequel vous utilisez - ici, c'est la façon *dont* vous devez utiliser:

La clé c'est de baisser la «vitesse» - donc vous vous retrouvez en mouvement "lent" - mais si vous voulez étendre votre marche - ce qui signifie que vous voulez 'exagérer' le mouvement. Sans vous appuyer fortement sur support ou les accoudoirs – Il suffit de les toucher doucement pour maintenir votre équilibre.

Si vous avez déjà vu des gens dans un centre de gym ou de fitness qui prennent des petits pas vraiment rapides - tout en s'appuyant sur les accoudoirs – c'est exactement ce que vous ne devriez pas faire !

Donc, vous devez y aller très lentement - et avec des marches longues. Et vous faites cela en gardant une basse vitesse (pas rapide). Continuez pendant 18 minutes - et vous avez terminé !

Trouvez votre propre zone de confort en ce qui concerne «la vitesse lente» - et n'hésitez pas à varier un peu – surtout lorsque vous retrouvez la bonne forme physique.

Plan Cardio B:

Tout ce dont vous avez besoin pour ceci est un escalier. Cela pourrait être dans votre maison - ou même l'arrière de votre terrasse / véranda.

Commencez en bas des escaliers (peu importe s'il y a 6 étapes ou 36 - les résultats sont toujours «très remarquables») - et montez 1 par 1 les escaliers à un rythme régulier - puis revenez vers le bas. N'hésitez pas à utiliser les rails ou les murs pour l'équilibre.

Maintenant, retournez vers le haut, le mais cette fois montez 2 par 2 les escaliers. En d'autres termes vous sautez un escalier (vous sautez un de tous les 2 escaliers), puis redescendez comme vous le feriez normalement.

Faites cet exercices pendant 18 minutes - puis il est temps de prendre votre douche - vous avez terminé.

Si monter 2 par 2 escaliers devient trop facile, alors essayez 3 escaliers (ce qui est plus facile pour les femmes de grande taille - et peut-ne pas être nécessaire pour vous).

Pour une option intéressante à l'extérieur...

Accédez à un stade appartenant à un lycée, collège ou FAC - et faites la «routine d'escalier » là-bas, sur les escaliers du stade - c'est ce que je préfère.

3) Hauts et Bas

Celui-ci est parfait quand le temps est mauvais à l'extérieur - ou si vous avez envie de regarder la télévision pendant que vous faites vos exercices cardio anticellulite.

Tout ce qu'il vous faut pour cela est une simple step utilitaire ou similaire - ou même les 2 premières marches d'un escalier.

Commencez en face du step ou des escaliers.

- Montez devant avec le pied droit
- Ensuite, avec le pied gauche
- Puis vers le bas avec le pied droit
- Et puis vers le bas avec le pied gauche
- Et ainsi de suite : HAUT - HAUT - BAS - BAS

Répétez cette séquence HHBB pour un total de 18 minutes - à un rythme lent à moyen -Vous n'avez jamais besoin d'aller vite sur cet exercice non plus.

Si vous trouvez que c'est trop facile - n'hésitez pas à utiliser un step légèrement plus élevé.

N'hésitez pas à alterner le pied devant toutes les 2 ou 3 minutes pour maintenir un bon équilibre.