

1,2,3, Bougez ! 2008

Comment garder la forme: se détendre, ménager son dos, entraîner son coeur, renforcer sa musculature, développer son endurance, etc.

Ellen Weigand

Prix: Fr. 37.50

5 fr. de rabais pour nos abonnés!

Attention: commandes depuis l'étranger seulement par téléphone: 0041 21 310 01 37

Sommaire

Avec la collaboration de Mylène Schenk

Avant-propos

Remerciements

La journée de M. Sédentaire

Chap. 1 – Pourquoi bouger?

Les travers du confort

Bienfaits pour la santé et le bien-être

- Moins de maladies
- Bon pour le moral et la vie sexuelle
- Bénéfices pour les seniors
- Bénéfices pour les juniors
- Bénéfices pour les futures mamans

Comment dépenser 150 calories

Besoins de mouvement à tout âge

- Améliorer sa condition physique

Chap. 2 – Trouver la motivation

Comment adopter le style de vie actif

- Les bonnes raisons
- Les mauvaises excuses

Le plaisir, un moteur indispensable

- Pas de performances inutiles
- Si vous n'y arrivez pas seul

Motiver les enfants

Fitness pour tous: les parcours Vita

Wii, mais...

Chap. 3 – Bouger au quotidien

Le parfait terrain d'activités pour tous

Bouger du matin au soir

- Avant le travail
- Au bureau aussi!
- Après le travail
- En route
- En entretenant maison, jardin, etc.
- En déplacement et en voyage
- En train et en avion
- Avec les enfants

Exercices pour bien démarrer la journée

Exercices pour le réveil des seniors

Chap. 4 – Préserver son dos

Capital irremplaçable

Protéger sa colonne au quotidien

- Savoir se lever, se coucher, etc.

Le bon sport pour le dos
Réduire les tensions au bureau

- Soulager nuque et épaules
- Soulager le bas du dos
- Soulager poignets et coudes

Maux de dos? Attention!

- Quand consulter
- Les maux du dos

Ménager son dos au bureau

Chap. 5 – Stretching et proprioception

Le stretching, plus qu'un étirement

- Comment ça marche

L'indispensable proprioception

S'exercer au quotidien

- Savoir se stretcher
- Se tonifier et s'étirer

Pour l'autonomie des seniors

- Exercices pour aînés et gens moins souples

Chap. 6 – La musculation à tout âge

Pourquoi le muscle a du bon

- Rôles et bénéfices multiples
- La fonte musculaire

S'entraîner peu, mais régulièrement

- Le bon entraînement

Musculation pour elle et lui

Musclez le périnée, pour le plaisir

- Troubles orgasmiques
- Exercices pour elle et lui

Exercices pour les seniors

- La force de l'autonomie

Chap. 7 – L'endurance, pour vivre plus longtemps

Indispensable pour le cœur

- Les troubles cardiovasculaires

Les bienfaits des sports d'endurance

Prendre le pouls de sa forme

- Le pouls d'entraînement
- A chacun son cardiofréquencesmètre
- Perdre du poids sans forcer

Trois activités de marche

- La marche, à tout âge et pour les aînés
- Le bon équipement
- Le walking, idéal pour les novices
- La bonne chaussure
- Le nordic walking, le sport populaire
- Le choix crucial des bâtons

Jogging, simple course vers la forme

- Entraînements pour débutants
- Choisir ses chaussures de jogging

Le cyclisme, aussi en famille

- Conseils pour débutants
- L'équipement
- Pédaler sans trop se fatiguer

La natation dès l'enfance

- Le nageur bien équipé
- Suggestions d'entraînement

Le sport idéal pour les enfants

Aquafit et Cie

- Exercices d'aquagym

L'endurance en hiver

- Comment s'entraîner à la saison froide

Les sports de neige

- La raquette à neige
- Un sport très complet
- Le matériel de base

Le ski de fond à pas alternatifs

- Marcher en glissant
- Respectez la nature
- L'équipement

Chap. 8 – Enfants en mouvement, enfants en forme

Le développement psychomoteur ds enfants

- Quand le stimuler à bouger

Protéger leur colonne vertébrale

- L'activité évolue avec le dos
- Respecter leur rythme
- Se dépenser après l'école
- L'ado ne doit pas trop porter...
- ... et doit bien se tenir

Des exercices pour tous les âges

- La gym avec bébé
- Exercices pour jeunes enfants et ados
- Trouver l'équilibre
- Marcher, ça s'apprend
- S'assouplir et bien se tenir
- Tonifier les muscles

Chap. 9 – La relaxation

Indispensable au corps et à l'esprit

- Les bienfaits de la relaxation
- Troubles et maux dus au stress

Détendre les muscles

- Deux exercices

L'importance de la respiration

- Trois exercices

Se relaxer au sauna

Chap. 10 – L'alimentation

Bouger oui, mais manger équilibré aussi

- La pyramide alimentaire

Principaux éléments nutritifs

- Les protéines, polyvalentes
- Des fibres, pour digérer
- Hydrates de carbone à chaque repas
- Du gras oui, mais pas n'importe lequel

Manger, une affaire de plaisir

- Comment bien manger

Apprendre le goût aux enfants

Abusez... de l'eau!

Alimentation et sport

- Que manger avant l'effort
- Que manger pendant l'effort
- En fonction de l'heure d'entraînement

Les régimes sont contre-productifs

- L'effet yo-yo
- Le surpoids, une maladie

Annexes

Des livres pour aller plus loin

Sites internet utiles