

Fitness training pour la FORME Chiara Magnan Coach de Respiration 2016

Conseils d'entraînement initial pour retrouver vite la forme avec la Gym respiratoire et SPIROTIGER® GO ou SMART

Objectif: se sentir mieux, retrouver le souffle, se remettre au sport, pratiquer facilement pour mincir, retrouver vite la forme, renforcer les muscles du dos

Pour qui ?

Tous, les femmes, les hommes, les enfants, les sportifs ou non **de 9 à 99 ans**

Pour tous ceux qui sont fatigués, stressés, démotivés

Quand ?

Au choix, le matin ou le soir, loins des repas

Combien de fois par semaine ?

De 3 à 5 fois par semaine

Pour combien de temps ?

Des modules de 10 à 15 min pendant 1 mois, ensuite progressivement augmenter le temps de la séance.

Légenda :

FR fréquence respiratoire

VB volume du ballon = CV : 2

CV= capacité vital

Comment calculer votre Capacité Vitale qui divisé par 2 donne le Volume du Ballon

Une formule standard avec un calcul

Soit chez le médecin avec une spirométrie ou chez vous avec Piko1 ou Piko6

1. Détermination Capacité Vital (CV) standard

CV homme = $(6.103 * H) - (0.028 * A) - 4.654$ [Litres]

CV Femme = $(4.664 * H) - (0.024 * A) - 3.284$ [Litres]

H = hauteur en mètres

A = âge exprimé en années

2. Détermination de la Ventilation Volontaire Maximale (VVM)

VVM homme = $(119.3 \cdot H) - (0.816 \cdot A) - 37.949$ [Litres/min.]

VVM femme = $(84.2 \cdot H) - (0.685 \cdot A) - 4.868$ [Litres/min.]

H = hauteur en mètres

A = âge en années

Ref valable pour CV et VVM:

Homme : hauteur de 1.40 m à 2.10 m

Femme: hauteur de 1.45 m à 1.80 m

Age: 18 - 80 années (de 18 à 25 ans, mettre 25)

Mérez avec un spiromètre: la valeur du spiromètre tel que Piko6 correspond en litres à la moitié. Par exemple : le spiromètre vous donne 5,8 litres, votre ballon sera à 2,9 litre donc la moitié

Entraînement initial

Séance à répéter la 1ere semaine même tous les jours :

Objectif : coordination entre inspiration et expiration

La barre sur le display au milieu doit être sans flèches ni en haut ni en bas.

Voir Mode d'emploi court *

2min à FR 0 warm-up/échauffement

+ 2min à 15 FR/ pause 30 seconde/+2 min à 15FR/ pause 30 seconde

+2 min à 15FR/

Total 8 min

Séance 2e semaine, à répéter 4/5 fois dans la semaine :

Objectif : augmentation et mobilité

2 min à FR 0 warm-up/échauffement

+ 2 min à 15FR/pause 30 sec/+ 2 min à 18 FR/ pause 30 sec/+ 2 min à 22/pause 30 sec

+2 min à 25 FR/pause 30 sec/+ 2 min à FR0

Total 12 min

Séance 3e semaine, à répéter 3/4 fois dans la semaine :

Objectif :

Objectif : augmentation, endurance, mobilité et renforcement

- attention au mouvement : inspiration avec un certain gonflement du ventre, comme quand on baille, respiration yoga, ensuite expiration avec contraction des abdominaux
- inspirez en allongeant votre buste, vous pouvez vous aider avec les coudes regardez notre vidéo sur You Tube

1 min à FR 0 warm up/échauffement

+ 3 min à 15FR/pause 30 sec/+ 3 min à 18 FR/ pause 30 sec/+ 3 min à 22/pause 30 sec

+3 min à 25 FR/pause 30 sec/+ 3 min à FR0

Total 16 min

Séance 4e semaine, à répéter 3/4 fois dans la semaine :

1 min à FR 0 warm up/échauffement

+ 5 min à 15FR/pause 30 sec/+ 5 min à 20 FR/ pause 30 sec/+ 5 min à 25/pause 30 sec +2 min à FR0 cool down

Total 18 min

Ceci c'est un protocole adaptable à tous mais si vous avez des doutes, vous pouvez toujours nous contacter par Skype pour en discuter et personnaliser votre travail.