

# Perdre du poids avec un tapis de course : un défi facile à relever



## Perdre du poids avec un tapis de course : un défi facile à relever

La course à pied est un sport d'endurance qui permet à la fois de tonifier le corps et d'éliminer la cellulite. Pratiquée régulièrement, elle apporte une sensation de bien-être (grâce notamment à la libération d'hormones comme l'endorphine ou la dopamine) et permet réellement de perdre du poids. Focus sur les tapis de course et leurs avantages.

### L'endurance sur un tapis de course

Lorsque l'on a le temps de pratiquer une activité sportive, l'endurance est un excellent moyen d'éliminer la cellulite et donc, de perdre du poids. Entraîner son corps sur la durée, c'est lui apprendre à puiser l'énergie dont il a besoin dans les graisses, et non dans les sucres rapides.

Le tapis de course est un excellent appareil pour pratiquer l'endurance plusieurs fois par semaine. Disponible quels que soient la météo et les événements, il permet de faire du sport à la maison, sans avoir à se soucier du parcours, du temps qu'il fait ou de la garde des enfants. Le tapis de course [Performance 410i](#) est idéal pour pratiquer l'endurance à son rythme. Il dispose de 18 programmes intégrés et sa vitesse peut monter à 18 km/h. Vous pourrez de plus contrôler votre fréquence cardiaque grâce à son système EKG par contact. Enfin, notez que l'amorti de ce tapis est beaucoup moins « traumatisant » que la course sur route (d'environ 15 %).

### **Le fractionné sur un tapis de course**

La technique du fractionné est généralement réservée aux sportifs plus aguerris, elle permet en outre de perdre du poids plus rapidement. Le fractionné consiste à insérer des phases d'accélération et de récupération durant l'entraînement. De cette manière, le corps élimine les toxines et puise dans les graisses afin de trouver l'énergie nécessaire. Le tapis de course [Premier 900](#) propose 30 programmes dont certains en fractionné. Vous pourrez monter jusqu'à 20 km/h lors de vos sprints et régler l'inclinaison jusqu'à 12 % (un ventilateur CoolAire est intégré). Si vous cherchez de nouvelles idées d'entraînements en fractionné, vous pourrez vous inspirer de nombreux exercices présents sur le web grâce à l'écran tactile 7" de ce tapis : un navigateur web est intégré.

### **Bon à savoir**

Il ne suffit pas de [courir sur un tapis de course](#) pour perdre du poids rapidement. Une bonne hygiène de vie faite d'une alimentation équilibrée et d'une activité sportive régulière sera la clé de la réussite. N'oubliez pas de vous hydrater avant, pendant et après l'effort et de bien étirer vos muscles en fin de séance afin de ne pas souffrir de courbatures.

---

## Verrines en verre cookeo



Je viens de trouver un site qui vend des accessoires pour le cookeo ainsi que des verrines en verre [cookeo](#). Pour accéder au site cliquez sur l'image

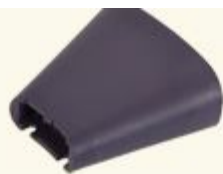


**Panier SS-993397**

13,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Poignée SS-993412**

0,80 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Embout de la poignée SS-993413**

0,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Cordon électrique amovible SS-993452**

3,70 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Cordon électrique amovible SS-994474**

4,40 €

AJOUTER AU PANIER

Bientôt disponible



**Soupape blanche SS-993429**

0,80 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Support bille SS-994409**

0,60 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible



**Bille de décompression SS-994408**

2,30 €

AJOUTER AU PANIER

Disponible

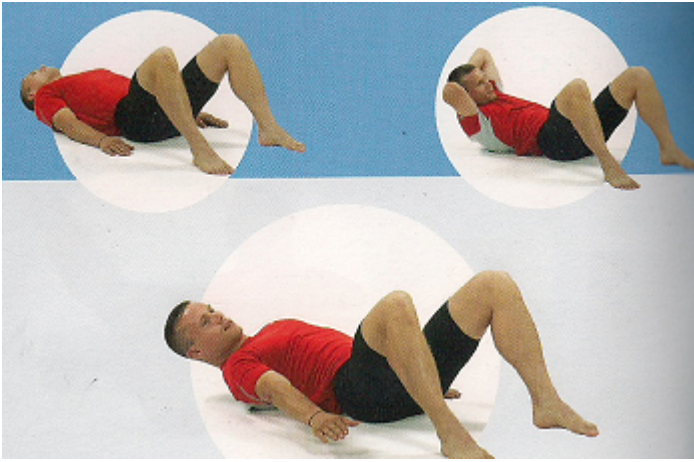


**Cache bille SS-994456**

3,70 €

---

# Fitness exercice abdominaux n°1 obliques



## **FITNESS EXERCICE ABDOMINAUX OBLIQUES N°1**

L'abdomen compris entre le bassin et le thorax, présente un ensemble de formations musculaires qui complète le cadre osseux et le transforme en une cavité presque entièrement close : les abdominaux. Les abdominaux sont de différents types :

- transverse
- petit oblique
- grand oblique
- Grand droit

Ainsi pour les développer ou pour les entretenir il faut pratiquer des exercices de différentes natures. Afin de travailler de façon efficace il est préconisé d'effectuer au moins 3 séances par semaine sur l'ensemble des catégories d'abdominaux.

Afin de pouvoir s'entraîner de façon efficace vous pouvez par exemple noter sur un papier le nombre de répétitions et de séries que vous effectuez à chaque séance afin de voir si vous progressez et si vous pouvez augmenter le nombre de séries et de répétitions.

## **CONSIGNES**

Position de départ buste relevé

Bras le long du corps

Amener la main droite vers le pied droit, puis la main gauche vers le pied gauche

Effectuer 6 à 8 répétitions plus si vous êtes un sujet déjà entraîné

4 à 5 séries

## **SECURITE**

Si l'exercice contracte trop le cou, placer les doigts sous la nuque pour la soulager

## **RESPIRATION**

Inspiration en position de départ

Expiration lorsque les mains vont vers les pieds

## **MATERIEL**

Pas de matériel pour cet exercice

## **ETIREMENT**

S'allonger sur le dos au maximum en inspirant puis reprendre l'exercice



<http://www.sport-et-regime.com>