

Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Cardio? interval training? musculation?

Aujourd'hui, Kévin de scienceosport.fr est venu vous donner quelques conseils afin de vous aider à mieux choisir votre type d'entraînement pour votre démarche Minceur. Je vous laisse avec lui le temps d'un article.

Perdre de la graisse est devenu aujourd'hui un problème de monsieur tout le monde. Imaginons aujourd'hui que vous souhaitez **perdre 5 kilos** et que vous voulez le faire de la façon la plus efficace et rapide possible.

Que feriez vous ?

- Une heure de tapis roulant ?
- Sprinter au milieu d'une colline ?
- Soulever du poids au squat et au développé couché ?

Je suis certain que vous avez déjà quelques idées sur ce qui pourrait être le plus efficace pour vous. Mais aujourd'hui, je vais vous dévoiler les différences qu'il y a entre ces 3 types d'entraînement afin de vous permettre de choisir l'entraînement le mieux adapté pour vous.

Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Aucun si vous

n'appliquez pas cette règle :

Je vais maintenant vous donner mon avis sur lequel de ces 3 entraînements vous devez choisir pour perdre efficacement du poids mais laissez moi avant vous dire une chose :

Si vous souhaitez avoir un corps harmonieux il y a une chose que vous devez savoir jusqu'à la fin de vos jours.

Votre alimentation est responsable d'environ 75% de vos résultats.



Comme je l'ai dit précédemment, même si vous investissez 10 heures par semaine à vous entraîner, cela vous laisse toujours 158 autres heures pour tout saboter.

Si vous souhaitez vraiment perdre du poids, le chemin le plus rapide menant vers le succès est votre nutrition. Gardez le nombre de vos calories sous contrôle, supprimez les fasts food, abandonnez les boissons type soda et commencez à manger de la vraie nourriture comme les légumes, les fruits ainsi que la viande et le poisson.

Alors quel est le verdict ? Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? La musculation ?

Déjà premièrement la décision que vous devez prendre dépend :

- de votre niveau de départ,

- de combien de temps vous pouvez consacrer par jour aux entraînements
- de ce que vous aimez vraiment faire
- **Faites du cardio si:**
 - Vous êtes vraiment un amoureux des tapis de course, des vélos ou encore des rameurs.
 - Vous avez tout le temps du monde
 - Vous commencez juste et vous ne savez pas trop par quoi commencer

Faites de l'interval training si:

- Vous n'aimez pas la musculation, mais vous souhaitez toujours brûler des calories le plus rapidement possible.
- Vous avez seulement une quantité de temps limité par jour.
- Pousser votre corps dans ses derniers retranchements ne vous fait pas peur.

Pour plus d'information à ce sujet, jetez un coup d'œil à [cet article en cliquant ici](#).

Faites de la musculation si :

- Vous voulez prendre du muscle tout en brûlant des calories
- Vous aimez brûler des calories tout en restant assis.
- Vous n'êtes pas effrayé par la musculation et le fait de voir la taille de vos muscles grossir.

Si vous êtes débutant en musculation voici le chemin à suivre [cliquez ici](#)



Honnêtement, les points ci-dessus sont simplement des conseils faisant preuves de bon sens. En fin de compte, je souhaite simplement que vous soyez heureux et en bonne santé, ce qui signifie que la décision vous appartient pour trouver la meilleure combinaison possible entre ces 3 méthodes ci-dessus.

Une méthode peut très bien marcher chez pour vous mais peut être d'aucune efficacité pour un autre.

Cependant, la meilleure manière de perdre du poids est de faire un mix entre ces 3 modes d'entraînement. **Si vous êtes débutant commencez par faire du cardio pendant 1 mois, ensuite de la musculation et pour finir de l'interval training. Vous éviterez ainsi la stagnation et vos progrès seront bien meilleurs.** Voici un exemple de programme que vous pouvez suivre et à [télécharger ici](#).

Alors êtes-vous plutôt un amoureux de cardio ? Un musculeux pour la vie ? Qu'est ce qui vous réussit le plus ?



Aquabike, Aquafusion des activités de salles pour perdre du poids



En matière de perte de poids, quels sont les sports qui sont les plus efficaces. Tout les spécialistes s'accordent à dire que c'est le jogging ou la course ou de façon plus générale les activités « cardio ». Mais voilà en termes d'activités physiques et de sports nous ne fonctionnons pas de la même manière et nos aspirations et motivations sont différentes. Vous n'aimez pas forcément

courir ou marcher alors que choisir car il faut tout de même s'entretenir un tantinet. La rentrée de septembre sera peut être pour vous l'occasion de vous y mettre et de continuer votre investissement. Mais quel sport minceur pour perdre du poids choisir lorsque les températures commenceront à tomber pour franchir les portes des établissements de loisirs sportifs ? Sport et Régime vous propose 3 activités très « tendance » en fonction de votre motivation et vos

aspirations.

Vous êtes bien entraîné et vous aimez le sport

Le fit punch est tout à fait pour vous. Une activité qui s'apparente à la boxe sous forme d'initiation avec un punching-ball pour partenaire. Défolement garanti et perte de calories également. Le système cardio-vasculaire ainsi que musculaire sont sollicités .L'ensemble du corps travaille et se développe .Généralement les cours durent $\frac{3}{4}$ heure.

Vous n'êtes pas trop sportif mais vous souhaitez perdre du poids et rester en forme

Choisissez une activité plaisir et ludique. **Randonnée, marche, golf, tennis et toutes les activités aquatiques** .Une activité très tendance en ce moment l'**aquafusion** .45 minutes de pratique sous forme d'ateliers. Un atelier aquabike pour développer plus particulièrement les jambes les mollets et les fessiers ainsi que la fonction cardiaque. Un atelier de renforcement avec l'**hydro-Tone** sorte d'haltère adaptée au milieu aquatique qui va permettre de développer la partie du corps (bras, pectoraux dorsaux). Un atelier **aquatrempoline** pour développer l'équilibre, renforcer les abdominaux. Et enfin un atelier pour renforcer avec des haltères le bras les triceps et abdominaux. Un programme bien complet.

Aquabike pour ceux qui ont quelques petits problèmes de douleurs articulaires et de dos

Choisissez des activités dites portées. Evitez la course à pied. Privilégiez les activités aquatiques (natation, aquabike, gym aquatique ou aquajogging). L'avantage c'est que l'eau vous porte et le squelette ainsi que les muscles ne subissent pas de traumatismes.

L'aquabike connaît un développement phénoménal. Cette activité consiste à pédaler dans l'eau. Elle peut se pratiquer dans des cabines individuelles où elle est associée à des jets de massage. L'aquabike permet de bien faire travailler votre cœur ainsi que de tonifier les muscles dans une ambiance musicale sympathique et motivante.

Aquabike: pédalez... sous l'eau! (Marseille) *by LCM*

Alors une de ses activités vous branche alors consulter les possibilités dans votre ville .Bon courage pour cette rentrée.



Quel sport pour maigrir et

comment maigrir ?

❌ *Sport pour maigrir*, alimentation plus équilibrée, arrêt du tabac, les bonnes résolutions sont plus faciles à prendre qu'à suivre. Pourtant perdre du poids lorsque l'on a des kilos en trop est synonyme de bien-être et de santé. C'est la raison pour laquelle tant de personnes cherchent à maigrir. Comment maigrir ,comment parvenir à atteindre cet objectif ?

Quel est le meilleur sport pour maigrir rapidement ?

Comment maigrir grâce au jogging ?

Ceux qui ont eu l'occasion de pratiquer la course à pied savent qu'elle est le meilleur sport pour maigrir vite et bien. En effet, quiconque s'adonne à cette activité sportive, en ressent tout de suite les bienfaits sur les plans physique et psychologique.

Sur le plan psychologique, le sportif éprouve une sensation profonde de bien-être. L'anxiété ou le stress d'alors se volatilise. Cela est dû à une substance sécrétée par l'organisme humain durant l'activité physique.

Pour rendre cette sensation plus fréquente, le sportif va chercher à améliorer ses performances en respectant entre autres le programme d'activités qu'il a établi. Le respect scrupuleux de son temps consacré au jogging aura un impact bénéfique sur sa corpulence. Il se mettra à perdre du poids dans les meilleurs délais, et c'est avec un air de satisfaction qu'il se pèsera désormais grâce au fameux sésame : jogging, sport pour maigrir.

Un programme d'activité physique

efficace

Des efforts personnels indispensables

Comment maigrir si on ne consacre pas suffisamment de temps à la pratique sportive ?

Comment maigrir durablement si on se contente d'un simple régime alimentaire contraignant ? La réussite passe absolument par un entraînement constant. Il faut faire de la pratique sportive un élément fondamental de notre vie, et non une lubie passagère.

Pour ce faire, il convient de pratiquer le jogging plusieurs fois par semaine. Deux ou trois séances d'activité physique modérée au cours de la semaine, pendant une trentaine de minutes ou trois quarts d'heure a un effet stupéfiant. L'important est de s'en tenir coûte que coûte à son programme, après avoir pris l'avis d'un spécialiste du corps médical.

Autre élément à retenir : Avant et après chaque séance d'entraînement, il convient de faire des exercices d'étirement.

Au final, il apparaît que le sport pour maigrir rapidement est sans conteste la course à pied. Même si cette activité physique n'est pas toujours facile, l'effort fourni en vaut la peine. Il suffit de songer aux nombreux bénéfices à la clé.

Toutefois, avant d'entreprendre un effort physique de ce genre, le bon sens recommande de prendre quelques précautions utiles. Le sport deviendra alors une activité des plus gratifiantes. Cet article vous a t-il aider, savez vous maintenant comment maigrir ?

Jean Philippe

Top 10 des sports qui brûlent des calories



Selon le site topito voilà un classement des sports qui font perdre des calories :

Pour vous forger un corps d'Apollon, optimisez vos efforts. Si vous disposez d'une heure pour faire du sport, autant choisir le plus efficace. Voici le top 10, de notre partenaire GQ, des activités les plus gourmandes en calories.

1. **L'aviron** : avec environ 1000 Kcals dépensées en une heure, l'aviron est le sport le plus efficace pour éliminer les calories au plus vite. Idéal pour développer les muscles du dos (dorsaux/lombaires/trapèzes), les épaules, les biceps et les abdos. Vous habitez loin d'un point d'eau, rabattez-vous sur le rameur.
2. **Le squash** : pour une heure de pratique, 900 kcals en moins. Le corps travaille dans sa globalité. Le squash exerce votre endurance et met à l'épreuve votre meilleur déodorant.
3. **La corde à sauter** : on ne parle pas de la corde à sauter de votre nièce, mais bien de la corde à sauter pratiquée comme les boxeurs. Une heure de corde à sauter grille entre 800 et 900 kcals. En plus, on renforce ses chevilles et on se muscle les fesses.

4. **La boxe** : on vous l'accorde, le protège-dent et les gants rouges ne sont pas ultra sexy mais pour 700 kcal en moins en une heure on peut faire une concession.
5. **La natation** : pour une heure, entre 500 et 600 kcals de moins. De plus, la natation est le sport qui développe les muscles au mieux et le plus rapidement. Vous n'aviez pas remarqué que tous les nageurs étaient super gaulés ?
6. **Le beach-volley** : une heure de beach volley permet d'éliminer à peu près 500 kcals. Et en équipe mixte, cela vous permet de mater quelques jolies athlètes en bikini. Un sport 2 en 1 en somme.
7. **Le ski alpin** : mettez vos vacances au ski à profit pour brûler 500 Kcals en une heure de descente. Ce sera toujours plus efficace que la luge ou la bataille de neige.
8. **Le vélo** : une valeur sûre, 400 kcals pour une heure de ballade à vélo. C'est LE sport pour des cuisses en béton et des mollets fuselés.
9. **Le tennis** : hiver comme été, en salle ou en extérieur, le tennis est un des sports préférés des français. Pour une heure, on peut perdre entre 400 et 500 kcals. Idéal pour ceux qui n'aiment pas faire du sport seul.
10. **Le jogging** : un grand classique. Pour une heure de course à pied, environ 400 kcal perdues. Une bonne raison de ressortir ses baskets du placard.

Et vous, vous en voyez d'autres ?



BALANCE IMPEDANCEMETRE

Une balance à « impédence-mètre » qu'est-ce que c'est , à quoi ça sert ? Outre le fait de pouvoir mesurer votre poids ce type de balance vous permet de mesurer votre masse grasseuse . Elle s'adresse à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou prendre de la masse musculaire . Elle permet de vérifier si vous devez suivre un régime alimentaire (à éviter chez la femme enceinte ou les personnes présentant des problèmes cardiaques).

Facile d'utilisation il vous suffit de rentrer votre âge, votre taille, ainsi que votre sexe. Vous vous installer sur la balance et vous vous pesez. L'appareil fait le reste et détermine votre masse grasseuse .

Le pése- personne envoie un petit courant électrique à travers le corps (vous ne sentez rien). Il se trouve que la graisse oppose une résistance au courant plus que les autres tissus.

Quel est le taux de masse grasse idéale ?

HOMMES en moyenne 10 à 25 %

FEMMES en moyenne 20 à 35 %

Vous pouvez l'utiliser à volonté mais ne faites pas une fixation .

