La corde a sauter une activité pour maigrir à petit prix



La corde à sauter pour maigrir : vous n'y croyez pas ? Souvent considérer comme un sport de fillette, vous allez vous apercevoir que ce n'est pas le cas avec cette vidéo Adrienn Banhegui plusieurs fois championne du monde et d'Europe de cette discipline qui permet de pratiquer une activité physique aux multiples bienfaits pour notre santé. Oui la corde à sauter pour maigrir c'est possible !

La corde à sauter pour maigrir et pour notre santé

Cette corde reliée à des poignets permet de pratiquer une activité d'endurance bonne pour notre cœur et nos artères.

En brûlant des calories la corde à sauter pour maigrir est efficace.

Elle vous permet de muscler l'ensemble du corps notamment la partie inférieure (cuisse, abdominaux, mollets).

Comment choisir sa corde a sauter pour maigrir ?

 Il existe de nombreux types de corde à sauter mais choisissez en une qui tourne facilement (cuir ou vinyle par exemple) avec des roulements dans les poignées. Les prix sont tout à fait abordables (entre 10 et 20 euros).

Programme d’entrainement de corde a sauter

Votre objectif sera d’effectuer 2 à 3 fois par semaine 15 mn de corde à sauter pour maigrir. Le but du jeu est de ne pas s’arrêter. Soyer progressif et régulier. Commencez par vous fixer des objectifs au fur et à mesure avec des temps de pause car il faut trouver le bon rythme .Pour info en une minute vous effectuer une centaine de sauts. Pour choisir le bon rythme vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre et déterminer votre fréquence d’entraînement.



Conseils pour pratiquer la corde a sauter

En cas de reprise d’activité n’hésitez pas à consulter votre médecin.

Adopter une tenue qui vous permet de pratiquer cette activité (short ou survet, soutien-gorge adapté au sport, basket car pieds nus vous risquez de vous blesser, un tee-shirt).

Pourquoi pas un peu de musique pour éviter la monotonie.

Echauffer vous pour préparer votre corps à l’effort en trottinant sut place ou en sautillant et rajoutez quelques exercices d’étirements (sans trop forcer).

Pendant les sauts gardez le buste droit et les bras le long du corps. Fléchissez légèrement les jambes et contractés un peu les abdominaux. Effectuer les sauts sur la pointe des pieds.

Conclusion

Pour perdre du poids avec la corde à sauter il faut bien évidemment associer une alimentation équilibrée sans quoi vous efforts ne serviront pas à grand-chose .La régularité de la pratique est de mise. N’hésitez pas à varier les exercices (sur 1 jambe, alternance des pieds par exemple).Vous verrez qu’au bout de 2 ou 3 mois les choses auront évolué et que la corde à sauter pour maigrir c’est possible.

Une championne de corde à sauter *by ladepechefr*

