

Comment perdre du poids avec un rameur : un exemple de séance



Une petite séance d'interval training pour perdre du poids avec un rameur cela vous tente ? La séance qui suit dans cette vidéo est adaptée aux personnes qui débutent . Elle combine de l'endurance fondamentale et des fractions de travail plus intenses avec des récupérations .

Conseils pour pratiquer cette séance

Est-ce une reprise d'activité pour vous ou êtes vous un sujet entraîné . Si vous débutez ou si vous êtes en reprise d'activité physique consultez un médecin pour voir si tout va bien côté cœur .

Munissez vous d'une tenue adaptée et d'une bouteille d'eau car vous allez avoir chaud c'est certain !!!

La séance : où comment perdre du poids avec un rameur ?

Echauffement : 3 mn

1^{ère} Série 6 x 30 S avec 30 s de récupération

3 m de récupération avant de reprendre la 2^e série

2^e Série 6X 30 s avec 30 s de récupération

3 mn de retour au calme

Etirements

Combinée avec une alimentation équilibrée vous devriez voir les résultats de vos efforts .On peut **perdre du poids avec un rameur** .

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids
by Rousseau Jean Philippe

Comment maigrir avec le rameur ? Est-ce possible ?



Maigrir avec le rameur, oui c'est possible !!! Mais certaines conditions sont à respecter et il existe différentes possibilités pour atteindre cet objectif. Il serait réducteur de n'utiliser le rameur que pour maigrir. Ce dernier possède d'autres avantages notamment au niveau cardio-pulmonaire et musculaire. Cet appareil est donc très complet à tous les niveaux. Pour maigrir avec le rameur la régularité de la pratique semble indéniable. La pratique d'une alimentation équilibrée sera un atout complémentaire pour perdre du poids et **perdre du ventre**. Mais comment maigrir avec le rameur ? Quels types de séance devons- nous pratiquer pour réussir ?

Les séances longues pour maigrir avec le rameur

En pratiquant 2 à 3 séances de rameur par semaine d'au moins 15 mn vous allez certainement brûler des calories .Mais ces séances sont souvent monotones et à la longue on finit par se lasser. C'est dommage car sur le plan cardiaque et musculaire les séances longues d'endurance avec le rameur apportent de

réels effets sur la santé.

Les séances « fractionnées » ou interval training

Beaucoup plus intenses, plus courtes. Vous brûler plus de calories en moins de temps. L'inconvénient c'est que lorsque vous débutez c'est assez épuisant et il vaut mieux faire une visite médicale avant de s'attaquer à ce type de séance. Vous pouvez tout de même tenter l'expérience en y allant progressivement.

Alimentation équilibrée : un passage obligé

Pas la peine de faire des efforts si derrière vous avez des tonnes de sucres ou de matières grasses. Il faut être capable de rester dans la bonne mesure : de tout à tous les repas mais en quantité et en qualité raisonnable et équilibrée.

En conclusion le rameur peut vous faire maigrir et perdre votre ventre mais il faut rester régulier dans l'effort et la pratique. Les résultats ne se verront peut être pas tout de suite au niveau de la balance car il se pourrait (et très certainement) que vous preniez du muscle et le muscle ça pèse lourd. Mais peu importe la prise de muscle fait augmenter votre métabolisme de base et ça c'est bon pour la suite et pour perdre du poids.

Perdre du ventre à la force de ses bras avec un rameur

Séance interval training avec le rameur pour perdre du poids
by Rousseau Jean Philippe

