10 sports pour maigrir et brûler des calories



http://yogamatreview.org/

Vous souhaitez perdre du poids et trouver des sports pour maigrir mais vous ne savez pas quelles activités choisir. Il est vrai que les possibilités sont nombreuses.

Voici 10 sports pour maigrir qui vont vous permettre de brûler des calories :

Le rameur

En une heure le rameur permet de dépenser environ 700 calories. Vous pouvez comparer cette activité au kayak par exemple ou à l'aviron. L'ensemble de la musculature est sollicitée (bras,abdo ….) Mais vous allez aussi développer votre endurance. En résumé une activité qui est bonne pour s'affiner, pour développer vos muscles mais aussi votre cœur.

Le roller

750 calories en une heure mais là il est conseillé de maîtriser les techniques de patinage et de freinage. Vos abdominaux, vos jambes ainsi que les mollets et les cuisses sont sollicitées. Souplesse et équilibre sont nécessaires. Du côté du cœur là aussi c'est du tout bon.

Le squash

Un sport qui permet de brûler 700 calories en une heure. Mais attention il peut s'avérer trop intense au niveau cardiaque. Si vous débutez dans cette activité demander tout de même un avis médical. Une activité tout de même complète qui permet de se défouler.

Le ski de fond

La dépense énergétique est variable de 500 à 800 calories en fonction de l'intensité de la pratique mais aussi de la durée . Au niveau musculaire les bras et les jambes travaillent beaucoup.

Le vélo

Avec environ 500calories , le vélo est une activité dite portée qui évite les chocs et les traumatismes .Une activité excellente pour le cœur mais aussi pour l'ensemble de la structure musculaire.

La natation

600 calories par heure environ dans un milieu qui permet de déstresser mais aussi de travailler la fonction cardiaque mais aussi l'ensemble de votre musculature.

La course à pied

En courant à 10 km/h 650 calories. L'appareil cardio-vasculaire s'améliore et le corps se tonifie en même temps.

La corde à sauter

Trop souvent considérée comme un jeu de filles elle permet tout de même de bruler jusqu'à 700 calories par heure. Riche pour développer l'équilibre mais aussi pour développer les abdominaux mais aussi les jambes et les mollets.

Le vélo elliptique

Cet appareil permet de regrouper dans le même mouvement la course à pied, le vélo d'appartment, le stepper et le rameur .Il permet de brûler 400 calories à 700 calories selon la durée de l'exercice mais aussi de l'intensité. Il est très complet au niveau du développement musculaire (cuisses, fessiers, mollets, pectoraux….).

Il permet un travail en douceur pour les débutants, pour les plus entraînés pas de souci ils trouveront leur bonheur en jouant sur la résistance et l'intensité de l'effort.

Le tapis de course

La dépense en calories varie et peut atteindre 600 calories en 1 heure de pratique. Le tapis de course permet de courir quelques soient vos contraintes d'emploi du temps et de conditions météorologiques. Il s'apparente au niveau cardiaque et musculaire à la course à pied bien évidement.

Il existe d'autres sports pour maigrir et d'autres activités physiques

qui permettent de brûler des calories. La musculation par exemple qui semble moins dynamique permet une dépense énergétique importante. Alors quel sport pour maigrir allez vous choisir ?

Sports Loisirs : Le sport fait-il maigrir ? *by MinuteFacileLoisirs*