

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 sollicités. 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 500 calories , 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 brûler 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'appartement, 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 quel que 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 évidemment.

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*

Coaching personnel et sportif pour maigrir.



Coaching personnel tout savoir pour perdre du poids efficacement et rapidement.

Le coaching sportif fait partie des solutions permettant de perdre efficacement du poids. Il s'agit donc d'une méthode qui se base sur le sport pour maigrir. Comment ce type de coaching personnel peut-il permettre de se débarrasser de quelques kilos en trop ?

Comment utiliser le sport pour maigrir ?

Les méthodes de coaching personnel, qui se fondent sur le sport pour maigrir, sont nombreuses. En général, il s'agit d'activités physiques que doivent pratiquer les personnes qui souhaitent perdre du poids, par le sport. Parmi les divers d'exercices que recommande ce type de technique d'amaigrissement, il y a la course à pied.

Courir est une méthode très simple pour maigrir. Cette activité physique, qui est efficace pour perdre du poids, doit commencer par la marche. Si vous optez pour une telle méthode pour brûler quelques calories grâce à la pratique du sport, vous devez vous procurer des chaussures de course assez légères dotées d'un excellent système d'amortissement. Cela vous évitera d'avoir mal aux articulations, en les protégeant de manière efficace.

Il est aussi possible de s'équiper en rollers et de rouler à une vitesse moyenne de 15 km/h. Cet exercice répété pendant au moins trente minutes chaque jour, vous permettra de perdre près de 360 Kcal. La pratique du roller, qui vous fera énormément transpirer, est une excellente solution pour l'élimination des toxines de votre organisme.



Où et comment profiter d'un coaching personnel sportif pour maigrir ?

Aujourd'hui, avec le développement de l'Internet, il est possible d'utiliser le sport pour maigrir en ligne. En effet, il existe de nombreux sites de coaching qui mettent à la disposition des internautes, des programmes assez efficaces pour perdre des kilogrammes de trop.

Le plus souvent, les personnes intéressées sont assistées gratuitement par les coachs en ligne. Ces sites spécialisés proposent des programmes téléchargeables qu'il est possible de suivre directement à la maison. Vous avez en outre, la possibilité d'avoir un coaching personnel à domicile qui

pourra vous accompagner dans votre programme d'amincissement par le sport.

Le sport pour maigrir est un moyen moins coûteux et accessible à tous. De plus, il est possible de bénéficier d'un coaching personnel sans se déplacer, grâce à Internet. Toutefois, pour éviter les mauvaises surprises, il est important de consulter votre médecin avant la pratique de certaines activités physiques, dans le cadre de ce type de programme de perte de poids.

Jean Philippe



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